KRÓLEWICZ
CATERING

Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

20.01.2025 - 26.01.2025

poniedziałek (2025-01-20)	**wtorek** (2025-01-21)	**środa** (2025-01-22)	**czwartek** (2025-01-23)	**piątek** (2025-01-24)	**sobota** (2025-01-25)	**niedziela** (2025-01-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Pomidor Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Sok pomidorowy	Gruszka Dynia, pestki, łuskane	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Gruszka Nasiona słonecznika, łuskane	Mandarynki Orzechy włoskie	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko Dynia, pestki, łuskane
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) Brokuły, gotowane w wodzie Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor

poniedziałek (2025-01-20)	**wtorek** (2025-01-21)	**środa** (2025-01-22)	**czwartek** (2025-01-23)	**piątek** (2025-01-24)	**sobota** (2025-01-25)	**niedziela** (2025-01-26)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

poniedziałek (2025-01-20)	**wtorek** (2025-01-21)	**środa** (2025-01-22)	**czwartek** (2025-01-23)	**piątek** (2025-01-24)	**sobota** (2025-01-25)	**niedziela** (2025-01-26)

Alergeny:

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)

2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)

3. JAJ - JAJA i produkty pochodne

4. GOR - GORCZYCA

5. SOJ - SOJA i produkty pochodne

6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne

7. ORZ - ORZECHY

8. SEL - SELER i produkty pochodne

9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne

10. RYB - RYBY i produkty pochodne

20.01.2025 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Sok pomidorowy	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1953 kcal	**Wartość energetyczna:**	8190.79 kJ
Woda:	1460.17 g	**Białko ogółem:**	87.82 g
Tłuszcz:	66.42 g	**Węglowodany ogółem:**	260.22 g
Węglowodany przyswajalne:	120.26 g	**Cholesterol:**	99.2 mg
Błonnik pokarmowy:	39.64 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	47.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	46.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.53 g
Sód:	1880.1 mg	**Potas:**	2556.78 mg
Wapń:	505.36 mg	**Fosfor:**	872.31 mg
Magnez:	271.57 mg	**Żelazo:**	9.79 mg
Witamina A:	1637.74 µg	**Witamina D:**	0.53 µg
Witamina E:	12.22 mg	**Tiamina:**	0.83 mg
Ryboflawina:	0.83 mg	**Niacyna:**	17.07 mg
Witamina C:	97.12 mg		

21.01.2025 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	50 sztuk (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	**Wartość energetyczna:**	8518.13 kJ
Woda:	1852.88 g	**Białko ogółem:**	102.11 g
Tłuszcz:	60.1 g	**Węglowodany ogółem:**	282.31 g
Węglowodany przyswajalne:	189.76 g	**Cholesterol:**	306.3 mg
Błonnik pokarmowy:	40.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.46 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.27 g
Sód:	1772.14 mg	**Potas:**	4656.62 mg
Wapń:	1170.22 mg	**Fosfor:**	2082.39 mg
Magnez:	581.78 mg	**Żelazo:**	19.87 mg
Witamina A:	2520.32 µg	**Witamina D:**	0.99 µg
Witamina E:	14.55 mg	**Tiamina:**	1.23 mg
Ryboflawina:	1.77 mg	**Niacyna:**	31.28 mg
Witamina C:	160.22 mg		

22.01.2025 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

II Śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	1 porcja

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/3 porcji (200g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	**Wartość energetyczna:**	9005.84 kJ
Woda:	1684.19 g	**Białko ogółem:**	98.4 g
Tłuszcz:	63.15 g	**Węglowodany ogółem:**	278.11 g
Węglowodany przyswajalne:	137.06 g	**Cholesterol:**	111.8 mg
Błonnik pokarmowy:	43.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.52 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.84 g
Sód:	1461.57 mg	**Potas:**	3375.37 mg
Wapń:	843.52 mg	**Fosfor:**	1402.39 mg
Magnez:	359.88 mg	**Żelazo:**	13.21 mg
Witamina A:	1173.84 µg	**Witamina D:**	0.88 µg
Witamina E:	12.23 mg	**Tiamina:**	1.87 mg
Ryboflawina:	1.62 mg	**Niacyna:**	22.11 mg
Witamina C:	200.96 mg		

23.01.2025 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)
Nasiona słonecznika, łuskane	1 i 1/2 łyżki (15g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	**Wartość energetyczna:**	8920.68 kJ
Woda:	1777.95 g	**Białko ogółem:**	101.31 g
Tłuszcz:	72.01 g	**Węglowodany ogółem:**	280.55 g
Węglowodany przyswajalne:	186.37 g	**Cholesterol:**	117.5 mg
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	14.55 g
Sód:	1817.19 mg	**Potas:**	3630.1 mg
Wapń:	819.83 mg	**Fosfor:**	1577.44 mg
Magnez:	447.67 mg	**Żelazo:**	16.6 mg
Witamina A:	1783.34 µg	**Witamina D:**	0.94 µg
Witamina E:	15.05 mg	**Tiamina:**	1.9 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	**Niacyna:**	26.42 mg
Witamina C:	89.59 mg		

24.01.2025 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Mandarynki	2 sztuki (130g)
Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	**Wartość energetyczna:**	8888.48 kJ
Woda:	1895.83 g	**Białko ogółem:**	106.12 g
Tłuszcz:	70.62 g	**Węglowodany ogółem:**	274.67 g
Węglowodany przyswajalne:	161.56 g	**Cholesterol:**	432.4 mg
Błonnik pokarmowy:	41.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.41 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	16.36 g
Sód:	1868.68 mg	**Potas:**	4676.29 mg
Wapń:	953.69 mg	**Fosfor:**	1696.53 mg
Magnez:	449.89 mg	**Żelazo:**	15.72 mg
Witamina A:	2283.77 µg	**Witamina D:**	2.46 µg
Witamina E:	11.1 mg	**Tiamina:**	1.31 mg
Ryboflawina:	1.86 mg	**Niacyna:**	22.2 mg
Witamina C:	175.44 mg		

25.01.2025 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Jogurt naturalny Hej (MLE)	1 opakowanie (150g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal	**Wartość energetyczna:**	7687.5 kJ
Woda:	1464.3 g	**Białko ogółem:**	102.82 g
Tłuszcz:	65.63 g	**Węglowodany ogółem:**	269.31 g
Węglowodany przyswajalne:	122.27 g	**Cholesterol:**	117.6 mg
Błonnik pokarmowy:	34.27 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.14 g
Sód:	1974.74 mg	**Potas:**	3016.58 mg
Wapń:	858.11 mg	**Fosfor:**	1358.01 mg
Magnez:	374.16 mg	**Żelazo:**	13.12 mg
Witamina A:	2512.35 µg	**Witamina D:**	0.16 µg
Witamina E:	11.89 mg	**Tiamina:**	0.93 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	**Niacyna:**	18.93 mg
Witamina C:	160.19 mg		

26.01.2025 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

II Śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Obiad

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 szklanka (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	**Wartość energetyczna:**	8659.32 kJ
Woda:	1969.76 g	**Białko ogółem:**	105 g
Tłuszcz:	66.62 g	**Węglowodany ogółem:**	269.66 g
Węglowodany przyswajalne:	94.81 g	**Cholesterol:**	342 mg
Błonnik pokarmowy:	32.84 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	13.31 g
Sód:	1542.04 mg	**Potas:**	4376.9 mg
Wapń:	838.8 mg	**Fosfor:**	1717.46 mg
Magnez:	475.18 mg	**Żelazo:**	18.73 mg
Witamina A:	1439.1 µg	**Witamina D:**	1.11 µg
Witamina E:	15.93 mg	**Tiamina:**	0.77 mg
Ryboflawina:	1.81 mg	**Niacyna:**	20.6 mg
Witamina C:	172.41 mg		

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)

Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z brązowym ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (GLU) (300g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, rurki - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Pomidory w puszce - 1/8 szklanki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Mięso i warzywa udusić. Makaron ugotować. Wymieszać składniki.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłka, z jogurtem (MLE) (200g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszce - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (50g)

Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 50 sztuk (50g)

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 25 sztuki (25g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-01-20 / 2025-01-21 / 2025-01-22 / 2025-01-23 / 2025-01-24 / 2025-01-25 / 2025-01-26

Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	930g (31 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza orkiszowa	90g (1/2 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	50g (1 i 1/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, rurki	100g (1 i 1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	40g (3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	41g (3 i 1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	80g (2 i 2/3 porcji)
Ryż brązowy	60g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	30g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	150g (3 porcje)

Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	200g (1 i 1/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	200g (1 szklanka)
Cebula	30g (1/4 sztuki)
Cukinia	20g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	220g (1 i 1/2 porcji)
Kalafior	70g (1/3 porcji)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	425g (9 i 1/3 sztuki)
Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórek kwaszony	50g (3/4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	450g (2 i 2/3 sztuki)
Pomidory w puszce	40g (1/6 szklanki)
Por	100g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Sałata	90g (18 liści)
Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szpinak	130g (5 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Maślanka naturalna (MLE)	400ml (2 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1950ml (8 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Śmietana 12% (MLE)	55g (3 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (175 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	80g (1/2 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	70g (2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	50g (1 sztuka)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Szynkowa dębowa drobiowa	80g (2 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 i 1/4 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	40g (4 łyżki)
Gruszka	260g (2 sztuki)
Jabłko	220g (1 i 1/4 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Orzechy włoskie	20g (2/3 garści)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy	300ml (1 opakowanie)
Woda	2760ml (11 i 1/2 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	160g (1 i 2/3 szklanki)