



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

27.01.2025 - 02.02.2025

<b>poniedziałek (2025-01-27)</b>	<b>wtorek (2025-01-28)</b>	<b>środa (2025-01-29)</b>	<b>czwartek (2025-01-30)</b>	<b>piątek (2025-01-31)</b>	<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kiełki kalarepy Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopočka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kiełki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Miód pszczeli Pomidor Sałata
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Gruszka pieczona (130g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Banan	Kisiel truskawkowy (200g)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	Jabłko gotowane (180g)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Ogórki kiszzone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Risotto z indykiem, cukinią, brokułem i marchewką (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron świderki (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (100g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

<b>poniedziałek (2025-01-27)</b>	<b>wtorek (2025-01-28)</b>	<b>środa (2025-01-29)</b>	<b>czwartek (2025-01-30)</b>	<b>piątek (2025-01-31)</b>	<b>sobota (2025-02-01)</b>	<b>niedziela (2025-02-02)</b>
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową i warzywami, z olejem (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

**poniedziałek** (2025-01-27)

**wtorek** (2025-01-28)

**środa** (2025-01-29)

**czwartek** (2025-01-30)

**piątek** (2025-01-31)

**sobota** (2025-02-01)

**niedziela** (2025-02-02)

**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



27.01.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1997 kcal
<b>Woda:</b>	1343.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.7 g
<b>Cholesterol:</b>	302.6 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.96 g
<b>Sód:</b>	821 mg
<b>Wapń:</b>	480.8 mg
<b>Magnez:</b>	155.9 mg
<b>Witamina A:</b>	1583.8 µg
<b>Witamina E:</b>	4.9 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.26 mg
<b>Witamina C:</b>	69.46 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8408.91 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91.79 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.11 g
<b>Sacharoza:</b>	16.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	3.45 g
<b>Potas:</b>	2008.25 mg
<b>Fosfor:</b>	727.1 mg
<b>Żelazo:</b>	6.84 mg
<b>Witamina D:</b>	1.19 µg
<b>Tiamina:</b>	0.61 mg
<b>Niacyna:</b>	6.85 mg



28.01.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



**► Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2044 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8561.51 kJ
<b>Woda:</b>	1751.86 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.31 g
<b>Cholesterol:</b>	99 mg	<b>Sacharoza:</b>	9.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.07 g
<b>Sód:</b>	1095.99 mg	<b>Potas:</b>	3280.3 mg
<b>Wapń:</b>	774.94 mg	<b>Fosfor:</b>	1065.56 mg
<b>Magnez:</b>	244.84 mg	<b>Żelazo:</b>	9.46 mg
<b>Witamina A:</b>	1075.71 µg	<b>Witamina D:</b>	0.79 µg
<b>Witamina E:</b>	8.09 mg	<b>Tiamina:</b>	1.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.48 mg	<b>Niacyna:</b>	17.58 mg
<b>Witamina C:</b>	147.18 mg		



29.01.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (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**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2142 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8999.18 kJ
<b>Woda:</b>	1636 g	<b>Białko ogółem:</b>	84.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.35 g
<b>Cholesterol:</b>	190.2 mg	<b>Sacharoza:</b>	18.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.95 g
<b>Sód:</b>	1752.52 mg	<b>Potas:</b>	2471.22 mg
<b>Wapń:</b>	703.32 mg	<b>Fosfor:</b>	911.31 mg
<b>Magnez:</b>	214.32 mg	<b>Żelazo:</b>	8.52 mg
<b>Witamina A:</b>	1094.52 µg	<b>Witamina D:</b>	0.66 µg
<b>Witamina E:</b>	7.35 mg	<b>Tiamina:</b>	1.06 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.47 mg	<b>Niacyna:</b>	9.77 mg
<b>Witamina C:</b>	64.45 mg		



30.01.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Risotto z indykiem, cukinią, brokułem i marchewką (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (100g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2119 kcal
<b>Woda:</b>	2014.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.36 g
<b>Cholesterol:</b>	415.5 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.75 g
<b>Sód:</b>	1210.9 mg
<b>Wapń:</b>	922.45 mg
<b>Magnez:</b>	371.37 mg
<b>Witamina A:</b>	4070.26 µg
<b>Witamina E:</b>	15.64 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.01 mg
<b>Witamina C:</b>	334.92 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8898.02 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	99.58 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.46 g
<b>Sacharoza:</b>	8.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.5 g
<b>Potas:</b>	3971.54 mg
<b>Fosfor:</b>	1415.77 mg
<b>Żelazo:</b>	16.07 mg
<b>Witamina D:</b>	1.72 µg
<b>Tiamina:</b>	1.05 mg
<b>Niacyna:</b>	14.92 mg



31.01.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)	1 sztuka (200ml)
--------------------------	------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2048 kcal
<b>Woda:</b>	1918.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.57 g
<b>Cholesterol:</b>	412 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.09 g
<b>Sód:</b>	1071.93 mg
<b>Wapń:</b>	1060.18 mg
<b>Magnez:</b>	272.78 mg
<b>Witamina A:</b>	3587.44 µg
<b>Witamina E:</b>	10.27 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.83 mg
<b>Witamina C:</b>	105.43 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8608.7 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	83.85 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.49 g
<b>Sacharoza:</b>	30.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.07 g
<b>Potas:</b>	3995.24 mg
<b>Fosfor:</b>	1216.23 mg
<b>Żelazo:</b>	11.31 mg
<b>Witamina D:</b>	2.06 µg
<b>Tiamina:</b>	0.85 mg
<b>Niacyna:</b>	9.42 mg



01.02.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------	---------------------

**► Obiad**

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron świderki (GLU)	2 porcje (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2154 kcal
<b>Woda:</b>	1363.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.1 g
<b>Cholesterol:</b>	323 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.41 g
<b>Sód:</b>	1280.11 mg
<b>Wapń:</b>	588.28 mg
<b>Magnez:</b>	188.45 mg
<b>Witamina A:</b>	2312.68 µg
<b>Witamina E:</b>	6.86 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.48 mg
<b>Witamina C:</b>	75.78 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	9061.18 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	91 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.14 g
<b>Sacharoza:</b>	5.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.25 g
<b>Potas:</b>	2171.33 mg
<b>Fosfor:</b>	893.25 mg
<b>Żelazo:</b>	10.04 mg
<b>Witamina D:</b>	1.08 µg
<b>Tiamina:</b>	1.19 mg
<b>Niacyna:</b>	10.38 mg



02.02.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

**► Obiad**

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2106 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8845.03 kJ
<b>Woda:</b>	1951.84 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.84 g
<b>Cholesterol:</b>	103.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	12.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.73 g
<b>Sód:</b>	1313.83 mg	<b>Potas:</b>	3446.36 mg
<b>Wapń:</b>	731.35 mg	<b>Fosfor:</b>	940.93 mg
<b>Magnez:</b>	225.86 mg	<b>Żelazo:</b>	7.27 mg
<b>Witamina A:</b>	3482.02 µg	<b>Witamina D:</b>	0.14 µg
<b>Witamina E:</b>	13.11 mg	<b>Tiamina:</b>	0.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.34 mg	<b>Niacyna:</b>	17.66 mg
<b>Witamina C:</b>	119.58 mg		

**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:** 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:** 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:** Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 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:** Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 porcje (100g)
- Makaron świderki (GLU) - 2 porcje (100g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Ser rozkruszyć. Masło roztopić.

**PRZEPIS:** Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

Ryż 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:** 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:** Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

**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 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:** Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron świderki (GLU) - 1 porcja (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

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

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Risotto z indykiem, cukinią, brokułem i marchewką (300g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka wrzucić kawałki indyka, dodać szklankę wody, plastry cukinii, marchewkę startą na dużych oczkach, brokuły i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać olej i wymieszać z całym daniem.

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE) (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (25g)

**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:** Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.





---

**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:** Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

---

**PRZEPIS:** Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

---

**PRZEPIS:** Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso udusić w pomidorach, dodać fasolkę szparagową i tartą na grubych oczkach marchewkę. Dodać przyprawy. Podawać z makaronem.

**PRZEPIS:** Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza orkiszowa - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**PRZEPIS:** Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.



---

**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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Udusić.

---

**PRZEPIS:** Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

---

## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-01-27 / 2025-01-28 / 2025-01-29 / 2025-01-30 / 2025-01-31 / 2025-02-01 / 2025-02-02



### Produkty zbożowe

Jogurt naturalny Hej (MLE)	1500g (10 opakowań)
Kajzerka (GLU)	3750g (62 i 1/2 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	700g (4 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	500g (14 i 1/4 sztuki)
Makaron świderki (GLU)	2900g (58 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	450g (37 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	100g (4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	300g (10 porcji)
Ryż biały	1650g (8 i 2/3 szklanki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	300g (10 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	3000g (60 porcji)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



### Warzywa

Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2000g (13 i 1/3 porcji)
Burak	800g (7 i 2/3 sztuki)
Cukinia	400g (2/3 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	200g (2 porcje)
Fasolka zielona, surowa	400g (4 porcje)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)

Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	400g (100 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	6050g (134 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	1000g (20 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1800g (22 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	360g (60 łyżeczek)
Pomidor	7000g (41 i 1/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Por	200g (1 i 1/3 sztuki)
Salata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1450g (4 i 1/2 sztuki)
Szpinak	2500g (100 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	3600g (40 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	550g (27 i 1/2 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	21500ml (93 i 1/2 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	300g (10 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	200g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	500g (33 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	3000g (60 sztuk)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	1000g (10 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	800g (4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1500g (15 sztuk)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	500g (10 sztuk)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	600g (20 plastrów)
Szynkowa dębowa drobiowa	800g (26 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	500g (16 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, mięso mielone	1400g (8 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)

## Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	150g (15 plastrów)
Olej rzepakowy	1000ml (100 łyżek)

## Cukier, słodycze i przekąski

Budyń w proszku	150g (18 i 3/4 łyżki)
Cukier	200g (16 i 2/3 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	250g (10 opakowań)
Miód pszczeli	250g (10 łyżek)

## Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	200g (2 sztuki)
---------------	-----------------

## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	1200g (10 sztuk)
Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	1800g (10 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Truskawki	1300g (8 i 2/3 szklanki)

## Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Woda	30600ml (127 i 1/2 szklanki)

## Przyprawy

Bazylia, suszona	10g (10 łyżeczek)
Bulion warzywny	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	70g (35 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	40g (13 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)
Papryka, w proszku	20g (5 łyżeczek)
Pieprz czarny	100g (100 szczypt)
Sól biała	40g (40 szczypt)
Ziele angielskie	50g (16 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	10g (10 szczypt)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)

## Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	1750g (17 i 1/2 szklanki)
-----------------------------	---------------------------