



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta podstawowa

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) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sernik edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kiełki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет 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) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Miód pszczeli Rzodkiewka 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 Orzechy włoskie (ORZ)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Banan Dynia, pestki, łuskane	Kisiel truskawkowy (200g)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	Jabłko Orzechy włoskie (ORZ)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kapuśniak z kiszanej kapusty (SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) 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 brązowego ryżu 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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i 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 Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajka kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (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>
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Gruszka	1 sztuka (130g)
Orzechy włoskie (ORZ)	1/2 garści (15g)

**► Obiad**

Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem (MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2026 kcal
<b>Woda:</b>	1375.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.99 g
<b>Cholesterol:</b>	290.2 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.26 g
<b>Sód:</b>	1287.5 mg
<b>Wapń:</b>	512.29 mg
<b>Magnez:</b>	176.02 mg
<b>Witamina A:</b>	1425.22 µg
<b>Witamina E:</b>	5.03 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.3 mg
<b>Witamina C:</b>	129.48 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7560.25 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	90.41 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.77 g
<b>Sacharoza:</b>	16.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.63 g
<b>Potas:</b>	2008.35 mg
<b>Fosfor:</b>	780.02 mg
<b>Żelazo:</b>	8.03 mg
<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Tiamina:</b>	0.63 mg
<b>Niacyna:</b>	6.63 mg



28.01.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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
Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2114 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8836.62 kJ
<b>Woda:</b>	1656.25 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	258.33 g
<b>Cholesterol:</b>	189 mg	<b>Sacharoza:</b>	9.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.92 g
<b>Sód:</b>	1172.39 mg	<b>Potas:</b>	3172.84 mg
<b>Wapń:</b>	750 mg	<b>Fosfor:</b>	1122.99 mg
<b>Magnez:</b>	250.38 mg	<b>Żelazo:</b>	8.59 mg
<b>Witamina A:</b>	994.85 µg	<b>Witamina D:</b>	1.22 µg
<b>Witamina E:</b>	6 mg	<b>Tiamina:</b>	1.61 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.55 mg	<b>Niacyna:</b>	17.67 mg
<b>Witamina C:</b>	121.46 mg		



29.01.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Banan	1 sztuka (120g)
Dynia, pestki, łuskane	1 łyżka (10g)

**► Obiad**

Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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>	2169 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9097.15 kJ
<b>Woda:</b>	1693.31 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.41 g
<b>Cholesterol:</b>	190.2 mg	<b>Sacharoza:</b>	19.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.6 g
<b>Sód:</b>	1391.07 mg	<b>Potas:</b>	2671.78 mg
<b>Wapń:</b>	720.82 mg	<b>Fosfor:</b>	1117.82 mg
<b>Magnez:</b>	271.59 mg	<b>Żelazo:</b>	10.37 mg
<b>Witamina A:</b>	1395.69 µg	<b>Witamina D:</b>	1.63 µg
<b>Witamina E:</b>	7.04 mg	<b>Tiamina:</b>	1.07 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.81 mg	<b>Niacyna:</b>	12.13 mg
<b>Witamina C:</b>	64.78 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (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>	2096 kcal
<b>Woda:</b>	2002.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.39 g
<b>Cholesterol:</b>	405.7 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.57 g
<b>Sód:</b>	1814.4 mg
<b>Wapń:</b>	941.55 mg
<b>Magnez:</b>	460.77 mg
<b>Witamina A:</b>	4022.06 µg
<b>Witamina E:</b>	11.45 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2 mg
<b>Witamina C:</b>	324.12 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8786.47 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	100.16 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.07 g
<b>Sacharoza:</b>	8.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.06 g
<b>Potas:</b>	3904.74 mg
<b>Fosfor:</b>	1483.32 mg
<b>Żelazo:</b>	16.51 mg
<b>Witamina D:</b>	1.72 µg
<b>Tiamina:</b>	1.45 mg
<b>Niacyna:</b>	17.36 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
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)
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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2087 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8752.8 kJ
<b>Woda:</b>	1910.13 g	<b>Białko ogółem:</b>	86.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.92 g
<b>Cholesterol:</b>	433.3 mg	<b>Sacharoza:</b>	30.62 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.65 g
<b>Sód:</b>	1855.13 mg	<b>Potas:</b>	3724.94 mg
<b>Wapń:</b>	1316.68 mg	<b>Fosfor:</b>	1348.63 mg
<b>Magnez:</b>	270.48 mg	<b>Żelazo:</b>	11.29 mg
<b>Witamina A:</b>	3619.44 µg	<b>Witamina D:</b>	2.12 µg
<b>Witamina E:</b>	7.13 mg	<b>Tiamina:</b>	0.79 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.91 mg	<b>Niacyna:</b>	8.39 mg
<b>Witamina C:</b>	89.43 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2151 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8093.54 kJ
<b>Woda:</b>	1364.46 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.73 g
<b>Cholesterol:</b>	323 mg	<b>Sacharoza:</b>	5.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.21 g
<b>Sód:</b>	1281.07 mg	<b>Potas:</b>	2089.41 mg
<b>Wapń:</b>	589.84 mg	<b>Fosfor:</b>	894.1 mg
<b>Magnez:</b>	188.04 mg	<b>Żelazo:</b>	9.85 mg
<b>Witamina A:</b>	2272.82 µg	<b>Witamina D:</b>	1.08 µg
<b>Witamina E:</b>	6.33 mg	<b>Tiamina:</b>	1.17 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.48 mg	<b>Niacyna:</b>	9.96 mg
<b>Witamina C:</b>	67.74 mg		



02.02.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Jabłko	1 sztuka (180g)
Orzechy włoskie (ORZ)	1/2 garści (15g)

**► Obiad**

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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>	2149 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9009.03 kJ
<b>Woda:</b>	1863.33 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.28 g
<b>Cholesterol:</b>	103.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	11.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.7 g
<b>Sód:</b>	1244.88 mg	<b>Potas:</b>	3348.05 mg
<b>Wapń:</b>	759.18 mg	<b>Fosfor:</b>	989.56 mg
<b>Magnez:</b>	238.37 mg	<b>Żelazo:</b>	7.51 mg
<b>Witamina A:</b>	1969.69 µg	<b>Witamina D:</b>	0.14 µg
<b>Witamina E:</b>	7.17 mg	<b>Tiamina:</b>	0.78 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.34 mg	<b>Niacyna:</b>	17.36 mg
<b>Witamina C:</b>	136.59 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:** Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapuszę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Makaron pełnoziarnisty z białym serem (MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/2 porcji (75g)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1 porcja (200g)



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 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:** 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:** Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

**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 pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Risotto z brązowego ryżu 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 - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż brązowy - 2/3 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 (JAJ, MLE) (100g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- 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 - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**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 biały - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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)
- 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:** Rosół z makaronem (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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. Uduścić.



---

**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:** Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

## 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

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kajzerka (GLU)	375g (6 i 1/4 sztuki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	70g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Makaron świderki (GLU)	65g (1 i 1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)
Ryż biały	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	120g (2/3 szklanki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	30g (1 porcja)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	225g (4 i 1/2 porcji)



### Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	200g (1 i 1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	10g (1/8 sztuki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Fasolka zielona, surowa	20g (1/5 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	5g (1/8 szklanki)

Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	3g (1/5 łyżeczki)
Koper ogrodowy	41g (10 i 1/4 łyżeczki)
Marchew	513g (11 i 1/3 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	200g (4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	60g (1/4 szklanki)
Por	20g (1/7 sztuki)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Sałata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	138g (1/3 sztuki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	330g (3 i 2/3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	400ml (2 opakowania)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2150ml (9 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	30g (1 porcja)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)



Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)

### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	325g (6 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	50g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	60g (2 plastry)
Szynkowa dębowa drobiowa	80g (2 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, mięso mielone	140g (3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)

### Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	20g (1 i 2/3 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)

### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	20g (1/5 sztuki)
---------------	------------------

### Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)

Orzechy włoskie (ORZ)	30g (1 garść)
Truskawki	130g (3/4 szklanki)

### Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Woda	2960ml (12 i 1/3 szklanki)

### Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	3g (3 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)

### Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	175g (1 i 3/4 szklanki)
-----------------------------	-------------------------