



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

27.01.2025 - 02.02.2025

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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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 graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor Kiełki kalarepy 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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek 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) Połudwica Sopocka 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) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kiełki lucerny	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) 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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Gruszka Orzechy włoskie (ORZ)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko Dyńa, pestki, łuskane	Sok pomidorowy, bez soli Orzechy nerkowca (ORZ)	Mandarynki Nasiona słonecznika, łuskane	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Jabłko Orzechy włoskie (ORZ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak z kiszanej kapusty (SEL) (350g) Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym duszonym, cukinią, marchewką i porem, w pomidorach (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 pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Ogórki kiszane 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 (200g) 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 (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Rzodkiewka	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) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE) (100g) 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) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor
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
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
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 garść (30g)

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal
Woda:	1445.64 g
Tłuszcz:	66.48 g
Cholesterol:	328.85 mg
Błonnik pokarmowy:	41.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	47.21 g
Sód:	1993.74 mg
Wapń:	587.34 mg
Magnez:	328 mg
Witamina A:	1702.57 µg
Witamina E:	8.87 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	137.24 mg

Wartość energetyczna:	8548.91 kJ
Białko ogółem:	95.76 g
Węglowodany ogółem:	276.04 g
Sacharoza:	9.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	21.67 g
Potas:	2649.73 mg
Fosfor:	1198.31 mg
Żelazo:	13.19 mg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	17 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 graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
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 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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (50g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Wartość energetyczna:	9006.06 kJ
Woda:	1745.95 g	Białko ogółem:	104.79 g
Tłuszcz:	66.94 g	Węglowodany ogółem:	265.28 g
Cholesterol:	99 mg	Sacharoza:	8.85 g
Błonnik pokarmowy:	43.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.98 g
Sód:	1813.49 mg	Potas:	3675.95 mg
Wapń:	825.44 mg	Fosfor:	1446.81 mg
Magnez:	390.14 mg	Żelazo:	13.87 mg
Witamina A:	1014.46 µg	Witamina D:	0.72 µg
Witamina E:	10.3 mg	Tiamina:	1.79 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	26.36 mg
Witamina C:	142.1 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 graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
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

Jabłko	1 sztuka (180g)
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 kiszane	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 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**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Wartość energetyczna:	8613.35 kJ
Woda:	1774.63 g	Białko ogółem:	87.36 g
Tłuszcz:	71.13 g	Węglowodany ogółem:	275.13 g
Cholesterol:	190.2 mg	Sacharoza:	12.34 g
Błonnik pokarmowy:	37.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.26 g
Sód:	2109.47 mg	Potas:	2855.38 mg
Wapń:	761.62 mg	Fosfor:	1473.22 mg
Magnez:	365.39 mg	Żelazo:	14.71 mg
Witamina A:	1384.89 µg	Witamina D:	1.56 µg
Witamina E:	9.03 mg	Tiamina:	1.26 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	Niacyna:	20.25 mg
Witamina C:	70.54 mg		



30.01.2025 (czwartek)

► 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)
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

Sok pomidorowy, bez soli	1 opakowanie (300ml)
Orzechy nerkowca (ORZ)	1/3 garści (15g)

► 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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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

Wartość energetyczna:	2081 kcal
Woda:	2122.17 g
Tłuszcz:	61.78 g
Cholesterol:	405.7 mg
Błonnik pokarmowy:	45.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.45 g
Sód:	1771.2 mg
Wapń:	1002.1 mg
Magnez:	675.67 mg
Witamina A:	4128.26 µg
Witamina E:	14.76 mg
Ryboflawina:	2.24 mg
Witamina C:	498.77 mg

Wartość energetyczna:	8742.02 kJ
Białko ogółem:	103.71 g
Węglowodany ogółem:	294.56 g
Sacharoza:	11.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.19 g
Potas:	5056.59 mg
Fosfor:	2027.57 mg
Żelazo:	22.92 mg
Witamina D:	1.65 µg
Tiamina:	2.05 mg
Niacyna:	27.92 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
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)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Mandarynki	2 sztuki (130g)
Nasiona słonecznika, łuskane	1 łyżka (10g)

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1962 kcal	Wartość energetyczna:	8241.1 kJ
Woda:	1927.62 g	Białko ogółem:	83.13 g
Tłuszcz:	60.43 g	Węglowodany ogółem:	282.84 g
Cholesterol:	417.3 mg	Sacharoza:	25.32 g
Błonnik pokarmowy:	39.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.08 g
Sód:	1919.28 mg	Potas:	4523.79 mg
Wapń:	1189.53 mg	Fosfor:	1676.23 mg
Magnez:	449.33 mg	Żelazo:	16.43 mg
Witamina A:	4254.14 µg	Witamina D:	2.01 µg
Witamina E:	11.72 mg	Tiamina:	1.24 mg
Ryboflawina:	1.72 mg	Niacyna:	18.42 mg
Witamina C:	137.82 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 graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
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 naturalny Hej (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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

Wartość energetyczna:	2028 kcal
Woda:	1378.82 g
Tłuszcz:	68 g
Cholesterol:	323 mg
Błonnik pokarmowy:	33.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.23 g
Sód:	1997.07 mg
Wapń:	630.64 mg
Magnez:	316.04 mg
Witamina A:	2264.42 µg
Witamina E:	7.76 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	67.74 mg

Wartość energetyczna:	7588.44 kJ
Białko ogółem:	90.64 g
Węglowodany ogółem:	270.32 g
Sacharoza:	7.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.78 g
Potas:	2505.81 mg
Fosfor:	1257.3 mg
Żelazo:	14.13 mg
Witamina D:	1.01 µg
Tiamina:	1.35 mg
Niacyna:	18.37 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
Orzechy włoskie (ORZ)	1 garść (30g)

► 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 (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)
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**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Wartość energetyczna:	8670.83 kJ
Woda:	1895.01 g	Białko ogółem:	99.5 g
Tłuszcz:	65.99 g	Węglowodany ogółem:	274.05 g
Cholesterol:	103.4 mg	Sacharoza:	12.56 g
Błonnik pokarmowy:	40.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	19.14 g
Sód:	1801.23 mg	Potas:	4001.95 mg
Wapń:	840.29 mg	Fosfor:	1437.68 mg
Magnez:	388.67 mg	Żelazo:	12.43 mg
Witamina A:	2661.29 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	9.64 mg	Tiamina:	0.87 mg
Ryboflawina:	1.38 mg	Niacyna:	26.13 mg
Witamina C:	143.87 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 - 2/3 szklanki (70g)
- 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 - 1/8 sztuki (6g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapurę kiszoną drobno posatkować, 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 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 puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso i warzywa udusić. Makaron ugotować. Wymieszać składniki.



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: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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 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: pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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 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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ogórki kiszone - 1/5 sztuki (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: 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 (200g) - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- 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 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 - (0g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- 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		Cukinia	600g (1 sztuka)
Chleb graham (GLU)	9300g (310 kromek)	Fasolka zielona, gotowana	200g (2 porcje)
Grahamka (GLU)	6000g (60 sztuki)	Fasolka zielona, surowa	200g (2 porcje)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	3000g (20 opakowań)	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kajzerka (GLU)	150g (2 i 1/2 sztuki)	Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	700g (6 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)	Kapusta pekińska	1000g (20 liści)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)	Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kasza orkiszowa	700g (4 i 1/4 szklanki)	Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)	Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Makaron gniazda, nitki	500g (14 i 1/4 sztuki)	Koper ogrodowy	410g (102 i 1/2 łyżeczki)
Makaron pełnoziarnisty, rurki	1000g (13 i 1/3 szklanki)	Marchew	6130g (136 i 1/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	2000g (10 porcji)	Ogórek	2000g (11 sztuk)
Makaron świderki (GLU)	650g (13 porcji)	Ogórki kiszone	850g (17 sztuk)
Mąka pszenna, typ 550	450g (37 i 1/2 łyżki)	Papryka czerwona	500g (2 i 1/4 sztuki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)	Pieczarka uprawna, świeża	500g (25 sztuki)
Płatki owsiane	600g (60 łyżek)	Pietruszka, korzeń	1800g (22 i 1/2 sztuki)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	300g (10 porcji)	Pietruszka, liście	370g (61 i 2/3 łyżeczki)
Ryż biały	450g (2 i 1/3 szklanki)	Pomidor	3500g (20 i 2/3 sztuki)
Ryż brązowy	1200g (6 i 2/3 szklanki)	Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	300g (10 porcji)	Por	400g (2 i 3/4 sztuki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1500g (30 porcji)	Rzodkiewka	900g (60 sztuk)
		Sałata	750g (150 liści)
		Seler korzeniowy	1380g (4 i 1/4 sztuki)
		Szpinak	2500g (100 garści)
		Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
		Ziemniaki, średnie	3700g (41 sztuki)
Warzywa		Mleko i produkty mleczne	
Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)	Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	550g (27 i 1/2 łyżki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2500g (16 i 2/3 porcji)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Burak	800g (7 i 2/3 sztuki)	Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Cebula	100g (1 sztuka)		



Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	19500ml (84 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	300g (10 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	300g (10 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	400g (20 opakowań)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Śmietana 12% (MLE)	500g (33 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	750g (14 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2250g (45 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	800g (5 szklanek)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	800g (8 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	800g (4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1310g (13 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

Olej rzepakowy	500ml (50 łyżek)
----------------	------------------

Ryby i owoce morza

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

Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	100g (10 łyżek)
------------------------	-----------------

Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	3600g (20 sztuk)
Mandarynki	1300g (20 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Nasiona słonecznika, łuskane	100g (10 łyżek)
Orzechy nerkowca (ORZ)	150g (4 i 1/4 garści)
Orzechy włoskie (ORZ)	600g (20 garści)
Truskawki	600g (4 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	3000ml (10 opakowań)
Woda	29600ml (123 i 1/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	10g (10 łyżeczek)
Bulion warzywny	3500ml (14 i 2/3 szklanki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	100g (50 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	30g (10 łyżeczek)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	20g (5 łyżeczek)
Papryka, w proszku	20g (5 łyżeczek)
Pieprz czarny	110g (110 szczypt)
Sól biała	20g (20 szczypt)
Ziele angielskie	70g (23 i 1/3 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)
-----------------------------	---------------------------