



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

03.02.2025 - 09.02.2025

poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)	sobota (2025-02-08)	niedziela (2025-02-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Kielki kalarepy	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 Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Kielki lucerny	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) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 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) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Gruszka pieczona (130g)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jogurt truskawkowy (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem (MLE) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Brokuły Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (180g) Makaron świderki (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)	sobota (2025-02-08)	niedziela (2025-02-09)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórkí kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkíem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

poniedziałek (2025-02-03)

wtorek (2025-02-04)

środa (2025-02-05)

czwartek (2025-02-06)

piątek (2025-02-07)

sobota (2025-02-08)

niedziela (2025-02-09)

**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



03.02.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem (MLE) (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	2/3 porcji (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1850 kcal	Wartość energetyczna:	7735.56 kJ
Woda:	1288.97 g	Białko ogółem:	90.02 g
Tłuszcz:	59.06 g	Węglowodany ogółem:	249.16 g
Cholesterol:	245.8 mg	Sacharoza:	6.71 g
Błonnik pokarmowy:	20.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.16 g
Sód:	1260.06 mg	Potas:	1887.99 mg
Wapń:	498.14 mg	Fosfor:	753.58 mg
Magnez:	157.82 mg	Żelazo:	6.84 mg
Witamina A:	1059.04 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	4.61 mg	Tiamina:	0.59 mg
Ryboflawina:	1.06 mg	Niacyna:	5.89 mg
Witamina C:	56.98 mg		



04.02.2025 (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)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl bananowo-szpinakowy (200ml)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Wartość energetyczna:	7871.3 kJ
Woda:	1879.58 g	Białko ogółem:	92.69 g
Tłuszcz:	53.03 g	Węglowodany ogółem:	270.67 g
Cholesterol:	243.3 mg	Sacharoza:	25.27 g
Błonnik pokarmowy:	26.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	43.27 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.16 g
Sód:	1115.82 mg	Potas:	4039.36 mg
Wapń:	947.87 mg	Fosfor:	1113.54 mg
Magnez:	322.61 mg	Żelazo:	13.7 mg
Witamina A:	1852.96 µg	Witamina D:	1.23 µg
Witamina E:	8.14 mg	Tiamina:	0.78 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	15.16 mg
Witamina C:	228.24 mg		



05.02.2025 (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)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Wartość energetyczna:	8411.85 kJ
Woda:	1717.64 g	Białko ogółem:	100.11 g
Tłuszcz:	61.05 g	Węglowodany ogółem:	271.29 g
Cholesterol:	279 mg	Sacharoza:	7.38 g
Błonnik pokarmowy:	23.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.16 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.18 g
Sód:	1081.8 mg	Potas:	3343.79 mg
Wapń:	577.25 mg	Fosfor:	1032.23 mg
Magnez:	240.67 mg	Żelazo:	9.64 mg
Witamina A:	1640.55 µg	Witamina D:	1 µg
Witamina E:	11.06 mg	Tiamina:	0.82 mg
Ryboflawina:	1.45 mg	Niacyna:	21.22 mg
Witamina C:	123.25 mg		



06.02.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Brokuły	1/3 sztuki (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8747.48 kJ
Woda:	1861.21 g	Białko ogółem:	97.34 g
Tłuszcz:	66.29 g	Węglowodany ogółem:	287.18 g
Cholesterol:	150.2 mg	Sacharoza:	18.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.62 g
Sód:	1116.95 mg	Potas:	3796.14 mg
Wapń:	844.36 mg	Fosfor:	1396.2 mg
Magnez:	400.85 mg	Żelazo:	12.96 mg
Witamina A:	2144.47 µg	Witamina D:	1.13 µg
Witamina E:	10.32 mg	Tiamina:	1.83 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	16.23 mg
Witamina C:	221.69 mg		



07.02.2025 (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)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	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)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1957 kcal	Wartość energetyczna:	8227.22 kJ
Woda:	1622.17 g	Białko ogółem:	99.91 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	260.29 g
Cholesterol:	91 mg	Sacharoza:	10.16 g
Błonnik pokarmowy:	24.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.47 g
Sód:	737.54 mg	Potas:	3084.56 mg
Wapń:	600.59 mg	Fosfor:	760.24 mg
Magnez:	226.14 mg	Żelazo:	9.11 mg
Witamina A:	2928.16 µg	Witamina D:	1.15 µg
Witamina E:	11.13 mg	Tiamina:	0.68 mg
Ryboflawina:	1.03 mg	Niacyna:	9.97 mg
Witamina C:	88.35 mg		



08.02.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1 opakowanie (100g)
-----------------------------	---------------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z kurczaka, duszona (MLE) (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)
Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal
Woda:	1374.67 g
Tłuszcz:	61.31 g
Cholesterol:	294.4 mg
Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.99 g
Sód:	979.76 mg
Wapń:	828.25 mg
Magnez:	276.5 mg
Witamina A:	2503.96 µg
Witamina E:	11.91 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	122.5 mg

Wartość energetyczna:	8968.48 kJ
Białko ogółem:	101.77 g
Węglowodany ogółem:	300.85 g
Sacharoza:	5.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.95 g
Potas:	2702.46 mg
Fosfor:	1163.12 mg
Żelazo:	11.62 mg
Witamina D:	2.35 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	20.72 mg



09.02.2025 (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
Półędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Wartość energetyczna:	8520.47 kJ
Woda:	1672.34 g	Białko ogółem:	103.46 g
Tłuszcz:	60.83 g	Węglowodany ogółem:	276.86 g
Cholesterol:	92 mg	Sacharoza:	8.79 g
Błonnik pokarmowy:	28.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.06 g
Sód:	427.16 mg	Potas:	3179.83 mg
Wapń:	729.41 mg	Fosfor:	1014.37 mg
Magnez:	231.57 mg	Żelazo:	8.79 mg
Witamina A:	1099.75 µg	Witamina D:	0.7 µg
Witamina E:	7.83 mg	Tiamina:	1.49 mg
Ryboflawina:	1.37 mg	Niacyna:	17.61 mg
Witamina C:	127.7 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 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: 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: Ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem (MLE) (300g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Goździk, mielony - 1 łyżeczka (3g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (75g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować z dodatkiem masła. Jabłko obrać, pokroić w kostkę. Wrzucić na patelnię, podlać wodą, dodać przyprawy, uprzyżyć.

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 bananowo-szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 łyżki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ryż biały, gotowany - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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: Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



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: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

PRZEPIS: Zupa fasolowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

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: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- 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: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-03 / 2025-02-04 / 2025-02-05 / 2025-02-06 / 2025-02-07 / 2025-02-08 / 2025-02-09



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	3600g (60 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	2000g (14 i 1/4 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza kuskus	400g (2 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron świderki (GLU)	1700g (34 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	350g (29 i 1/4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Ryż biały	1500g (7 i 3/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	1000g (8 i 1/3 szklanki)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



Warzywa

Brokuły	2500g (5 sztuk)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1500g (10 porcji)
Buraki tarte, gotowane	1500g (8 i 1/3 szklanki)
Cukinia	1400g (2 i 1/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	1500g (10 porcji)
Fasolka zielona, surowa	500g (5 porcji)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	150g (10 łyżeczek)
Koper ogrodowy	220g (55 łyżeczek)
Marchew	4200g (93 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	800g (16 sztuk)

Pietruszka, korzeń	1700g (21 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	650g (108 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	6800g (40 sztuk)
Pomidor koktajlowy	200g (20 sztuk)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Por	400g (2 i 3/4 sztuki)
Rukola	100g (5 garści)
Salata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1300g (4 sztuki)
Szpinak	1050g (42 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	10000g (117 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	900g (10 sztuk)
Ziemniaki, średnie	1350g (15 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	350g (17 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt truskawkowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	2000ml (10 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	4000ml (20 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	17500ml (76 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	600g (20 opakowań)
Serek Kiri (MLE)	170g (10 sztuk)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	200g (10 opakowań)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	4000g (20 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	750g (50 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1800g (36 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	1750g (35 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	600g (20 porcji)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	800g (5 szklanek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2050g (10 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1500g (15 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	400g (3 i 3/4 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	600g (20 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	600g (20 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	300g (10 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	100g (10 plastrów)
Olej rzepakowy	850ml (85 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	800g (10 sztuk)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	250g (10 opakowań)
Miód pszczeli	250g (10 łyżek)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	1000g (10 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	300g (10 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	600g (5 sztuk)
Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	900g (5 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Nasiona chia, suszone	100g (10 łyżek)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok z cytryny	150ml (30 łyżek)
Woda	28600ml (119 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	20g (20 łyżeczek)
Bulion rosółowy	800ml (3 i 1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	40g (10 łyżeczek)
Goździk, mielony	30g (10 łyżeczek)
Kurkuma, mielona	20g (5 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	110g (55 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	60g (20 łyżeczek)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)
Papryka wędzona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	30g (30 szczypt)
Pieprz czarny	120g (120 szczypt)
Ziele angielskie	60g (20 łyżeczek)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1000g (10 opakowań)
Włoszczyzna krojona w paski	2100g (21 szklanki)