



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

10.02.2025 - 16.02.2025

poniedziałek (2025-02-10)	wtorek (2025-02-11)	środa (2025-02-12)	czwartek (2025-02-13)	piątek (2025-02-14)	sobota (2025-02-15)	niedziela (2025-02-16)
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) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszzone Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa 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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kiełki lucerny
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jogurt brzoskwinowy (MLE)	Sok marchwiowo-brzoskwinowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron świderki (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surowka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (250g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-02-10)	wtorek (2025-02-11)	środa (2025-02-12)	czwartek (2025-02-13)	piątek (2025-02-14)	sobota (2025-02-15)	niedziela (2025-02-16)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Salatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)	Maślanka naturalna (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

poniedziałek (2025-02-10)

wtorek (2025-02-11)

środa (2025-02-12)

czwartek (2025-02-13)

piątek (2025-02-14)

sobota (2025-02-15)

niedziela (2025-02-16)

**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



10.02.2025 (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
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
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)
Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Wartość energetyczna:	8958.81 kJ
Woda:	1772.99 g	Białko ogółem:	95.88 g
Tłuszcz:	63.93 g	Węglowodany ogółem:	299.43 g
Cholesterol:	293.4 mg	Sacharoza:	19.2 g
Błonnik pokarmowy:	24.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Sód:	1413.55 mg	Potas:	3347.26 mg
Wapń:	745.55 mg	Fosfor:	1137.92 mg
Magnez:	270.18 mg	Żelazo:	8.46 mg
Witamina A:	1533.15 µg	Witamina D:	1.26 µg
Witamina E:	10.57 mg	Tiamina:	0.9 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	17.73 mg
Witamina C:	96.81 mg		



11.02.2025 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2064 kcal
Woda:	1974.34 g
Tłuszcz:	68.62 g
Cholesterol:	136 mg
Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.84 g
Sód:	872.31 mg
Wapń:	799.92 mg
Magnez:	268.93 mg
Witamina A:	3691.13 µg
Witamina E:	12.4 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	218.61 mg

Wartość energetyczna:	8671.6 kJ
Białko ogółem:	94.62 g
Węglowodany ogółem:	278.55 g
Sacharoza:	12.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Potas:	3800.99 mg
Fosfor:	1158.69 mg
Żelazo:	8.89 mg
Witamina D:	0.21 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	21.87 mg



12.02.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	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)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1853 kcal
Woda:	1650.13 g
Tłuszcz:	62.42 g
Cholesterol:	189.4 mg
Błonnik pokarmowy:	22.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.29 g
Sód:	1576.64 mg
Wapń:	1008.42 mg
Magnez:	288.41 mg
Witamina A:	3092.57 µg
Witamina E:	11.01 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	231.74 mg

Wartość energetyczna:	7735.78 kJ
Białko ogółem:	97.97 g
Węglowodany ogółem:	235.28 g
Sacharoza:	9.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.94 g
Potas:	2810.12 mg
Fosfor:	906.43 mg
Żelazo:	12.68 mg
Witamina D:	0.68 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	8.11 mg



13.02.2025 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Wartość energetyczna:	8476.31 kJ
Woda:	1765.57 g	Białko ogółem:	94.95 g
Tłuszcz:	70.63 g	Węglowodany ogółem:	261.26 g
Cholesterol:	259 mg	Sacharoza:	17.2 g
Błonnik pokarmowy:	23.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	57.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	61.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.24 g
Sód:	1775.56 mg	Potas:	2870.81 mg
Wapń:	583.46 mg	Fosfor:	896.65 mg
Magnez:	207.03 mg	Żelazo:	8.55 mg
Witamina A:	1602.49 µg	Witamina D:	1.51 µg
Witamina E:	11.17 mg	Tiamina:	0.65 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	Niacyna:	10.92 mg
Witamina C:	169.62 mg		



14.02.2025 (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Wartość energetyczna:	8628.81 kJ
Woda:	1877.72 g	Białko ogółem:	113.52 g
Tłuszcz:	67.38 g	Węglowodany ogółem:	256.93 g
Cholesterol:	361.9 mg	Sacharoza:	12.65 g
Błonnik pokarmowy:	25.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.9 g
Sód:	923.99 mg	Potas:	3986.04 mg
Wapń:	1110.78 mg	Fosfor:	1395.6 mg
Magnez:	384.45 mg	Żelazo:	14.37 mg
Witamina A:	2234.14 µg	Witamina D:	2.35 µg
Witamina E:	11.33 mg	Tiamina:	0.98 mg
Ryboflawina:	1.9 mg	Niacyna:	12.99 mg
Witamina C:	184.57 mg		



15.02.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2068 kcal
Woda:	1476.03 g
Tłuszcz:	72.58 g
Cholesterol:	85.8 mg
Błonnik pokarmowy:	20.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.81 g
Sód:	1600.47 mg
Wapń:	571.47 mg
Magnez:	211.16 mg
Witamina A:	1294.88 µg
Witamina E:	9.24 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	73.63 mg

Wartość energetyczna:	8668.87 kJ
Białko ogółem:	88.4 g
Węglowodany ogółem:	272.71 g
Sacharoza:	5.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.27 g
Potas:	2373.63 mg
Fosfor:	869.65 mg
Żelazo:	9.67 mg
Witamina D:	0.71 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	11.6 mg



16.02.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
---------------------------------------	----------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (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)
Miód pszczoły	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal
Woda:	2013.21 g
Tłuszcz:	63.46 g
Cholesterol:	321 mg
Błonnik pokarmowy:	22.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.11 g
Sód:	652.94 mg
Wapń:	790.15 mg
Magnez:	234.18 mg
Witamina A:	2553.8 µg
Witamina E:	10.57 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina C:	96.52 mg

Wartość energetyczna:	8548.72 kJ
Białko ogółem:	88.87 g
Węglowodany ogółem:	292.16 g
Sacharoza:	39.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.04 g
Potas:	3646.5 mg
Fosfor:	1063.16 mg
Żelazo:	10.47 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	0.72 mg
Niacyna:	11.14 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. Koperek 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: Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos 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 marchewki (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę i brokuł ugotować. Marchew zetrzeć na grubych oczkach. Doprawić i wymieszać z olejem.

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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.

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:** Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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 koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos selerowy (SEL, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Seler obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować w wodzie z dodatkiem masła. Jak będzie miękki, zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku.

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, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



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: 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 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (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)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić.
Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (250g) - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycę marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

PRZEPIS: Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (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)
- 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:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-10 / 2025-02-11 / 2025-02-12 / 2025-02-13 / 2025-02-14 / 2025-02-15 / 2025-02-16



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	3600g (60 sztuk)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	500g (3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	300g (4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron świderki (GLU)	1600g (32 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	350g (29 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	100g (8 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	100g (4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Ryż biały	600g (3 i 1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	2000g (16 i 2/3 szklanki)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



Warzywa

Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	1500g (10 porcji)
Buraki tarte, gotowane	1500g (8 i 1/3 szklanki)
Cukinia	600g (1 sztuka)
Fasola szparagowa	900g (10 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	1800g (12 porcji)
Kalafior	700g (3 i 1/2 porcji)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	180g (12 łyżeczek)
Koper ogrodowy	360g (90 łyżeczek)
Marchew	4900g (108 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	2000g (40 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1900g (23 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	330g (55 łyżeczek)

Pomidor	5400g (31 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Por	800g (5 i 3/4 sztuki)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	2000g (6 i 1/4 sztuki)
Szpinak	3800g (152 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	10000g (117 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	2300g (25 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	1500g (10 opakowań)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	550g (27 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	1500g (10 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	22300ml (97 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	600g (20 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek Kiri (MLE)	170g (10 sztuk)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	400g (20 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	700g (46 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	2600g (86 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	2000g (40 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	300g (10 porcji)



Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	300g (10 porcji)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	1000g (6 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1800g (9 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	3400g (34 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	400g (10 sztuk)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	300g (10 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, szynka surowa	800g (8 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	50g (5 plastrów)
Olej rzepakowy	1150ml (115 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier waniliowy	40g (10 łyżeczek)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	800g (10 sztuk)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	250g (10 porcji)
Kakao 16%, proszek	50g (5 łyżek)
Miód pszczeli	250g (10 łyżek)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	1200g (12 porcji)
--------------------------------	-------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	1800g (15 sztuk)
Jabłko	1800g (10 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Nasiona chia, suszone	100g (10 łyżek)
Truskawki	600g (4 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	3000ml (10 opakowań)
Woda	28600ml (119 i 1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	10g (10 łyżeczek)
Bulion rosółowy	800ml (3 i 1/3 szklanki)
Bulion warzywny	2400ml (10 szklanek)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	40g (10 łyżeczek)
Papryka, w proszku	20g (5 łyżeczek)
Pieprz czarny	120g (120 szczypt)
Sól biała	10g (10 szczypt)
Tymianek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	10g (10 szczypt)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)