



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

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) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (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	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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Farsz meksykański do naleśników (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Kapuśniak z kiszanej kapusty (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Mizeria (MLE) (150g) 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 Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek
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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Wartość energetyczna:	7910.73 kJ
Woda:	1833.4 g	Białko ogółem:	98.44 g
Tłuszcz:	65.59 g	Węglowodany ogółem:	285.97 g
Cholesterol:	293.4 mg	Sacharoza:	19.54 g
Błonnik pokarmowy:	30.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.44 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.09 g
Sód:	1530.74 mg	Potas:	3765.3 mg
Wapń:	1152.76 mg	Fosfor:	1315.84 mg
Magnez:	329.43 mg	Żelazo:	15.23 mg
Witamina A:	1218.44 µg	Witamina D:	2.81 µg
Witamina E:	10.75 mg	Tiamina:	0.93 mg
Ryboflawina:	2.23 mg	Niacyna:	21.44 mg
Witamina C:	106.08 mg		



11.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Ogórek	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
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa 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:	2039 kcal	Wartość energetyczna:	8545.11 kJ
Woda:	1804.79 g	Białko ogółem:	96.22 g
Tłuszcz:	67.37 g	Węglowodany ogółem:	268.35 g
Cholesterol:	226.3 mg	Sacharoza:	11.22 g
Błonnik pokarmowy:	25.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.41 g
Sód:	1680.99 mg	Potas:	3668.83 mg
Wapń:	1417 mg	Fosfor:	1324.72 mg
Magnez:	314.21 mg	Żelazo:	12.69 mg
Witamina A:	2306.85 µg	Witamina D:	0.68 µg
Witamina E:	10.21 mg	Tiamina:	0.96 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	Niacyna:	21.27 mg
Witamina C:	215.79 mg		



12.02.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Farsz meksykański do naleśników (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	1947 kcal
Woda:	1733.94 g
Tłuszcz:	66.17 g
Cholesterol:	268.6 mg
Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.81 g
Sód:	1756.3 mg
Wapń:	1406.71 mg
Magnez:	350.38 mg
Witamina A:	3599.83 µg
Witamina E:	17.28 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina C:	345.56 mg

Wartość energetyczna:	8115.5 kJ
Białko ogółem:	102.21 g
Węglowodany ogółem:	243.39 g
Sacharoza:	9.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.41 g
Potas:	3497.18 mg
Fosfor:	992.16 mg
Żelazo:	19.05 mg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	12.3 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
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)
Ogórek	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
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal
Woda:	1804.05 g
Tłuszcz:	68.05 g
Cholesterol:	187.8 mg
Błonnik pokarmowy:	25.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.79 g
Sód:	2097.13 mg
Wapń:	1003.07 mg
Magnez:	282.95 mg
Witamina A:	1526.02 µg
Witamina E:	10.6 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina C:	169.85 mg

Wartość energetyczna:	8611.05 kJ
Białko ogółem:	95.81 g
Węglowodany ogółem:	271.73 g
Sacharoza:	17.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Potas:	3458.55 mg
Fosfor:	1081.07 mg
Żelazo:	15.18 mg
Witamina D:	1.13 µg
Tiamina:	0.8 mg
Niacyna:	16.41 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Salata	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
Surówka z pora (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
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:	2018 kcal	Wartość energetyczna:	8466.36 kJ
Woda:	1832.86 g	Białko ogółem:	106.64 g
Tłuszcz:	63.84 g	Węglowodany ogółem:	259.31 g
Cholesterol:	340.9 mg	Sacharoza:	13.84 g
Błonnik pokarmowy:	28.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.57 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.24 g
Sód:	1984.89 mg	Potas:	4004.53 mg
Wapń:	1412.5 mg	Fosfor:	1348.81 mg
Magnez:	362.11 mg	Żelazo:	16.55 mg
Witamina A:	2099.86 µg	Witamina D:	2.33 µg
Witamina E:	8.84 mg	Tiamina:	0.87 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	Niacyna:	11.67 mg
Witamina C:	108.82 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
Chleb Śląski (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (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:	2103 kcal	Wartość energetyczna:	8797.07 kJ
Woda:	1413.06 g	Białko ogółem:	92.8 g
Tłuszcz:	70.7 g	Węglowodany ogółem:	273.91 g
Cholesterol:	107.1 mg	Sacharoza:	5.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.78 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.98 g
Sód:	2005.78 mg	Potas:	2704.92 mg
Wapń:	1166.3 mg	Fosfor:	948.43 mg
Magnez:	248.04 mg	Żelazo:	14.25 mg
Witamina A:	1365.94 µg	Witamina D:	0.77 µg
Witamina E:	7.7 mg	Tiamina:	1.42 mg
Ryboflawina:	1.16 mg	Niacyna:	11.66 mg
Witamina C:	78.16 mg		



16.02.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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-brzoskwińowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
--------------------------------------	----------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Mizeria (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczoły	1 łyżka (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal
Woda:	2005.42 g
Tłuszcz:	62.06 g
Cholesterol:	321 mg
Błonnik pokarmowy:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.09 g
Sód:	1637.04 mg
Wapń:	1313.58 mg
Magnez:	277.79 mg
Witamina A:	2547.97 µg
Witamina E:	10.21 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	89.97 mg

Wartość energetyczna:	8548.32 kJ
Białko ogółem:	89.44 g
Węglowodany ogółem:	286.99 g
Sacharoza:	30.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.98 g
Potas:	3562.29 mg
Fosfor:	1074.64 mg
Żelazo:	16.14 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	10.52 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 majonezem (JAJ, GOR) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez Lekki - Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ciecierzycza gotowana - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i warzywa pokroić w kostkę.

PRZEPIS: Sos pieczarkowy z duszonym kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę. Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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: 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 - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, z piekarnika (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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: 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**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**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: Farsz meksykański do naleśników (200g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso usmażyć na oleju, dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania.

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) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/4 liścia (60g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (133g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (17g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



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, 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 ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



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 zmixować.

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 - 1/4 sztuki (25g)



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: Surówka z pora (MLE) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

**PRZEPIS:** Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycyce 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:

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

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

Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuki)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	50g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron świderki (GLU)	60g (1 i 1/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 porcja)
Cebula	57g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	30g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	20g (1/8 szklanki)
Fasola szparagowa	40g (1/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	180g (1 i 1/4 porcji)
Kalafior	70g (1/3 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	80g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	140g (2 i 3/4 liścia)
Kielki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kielki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	33g (2 i 1/4 łyżeczek)
Koper ogrodowy	24g (6 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	10g (1/2 łyżki)
Marchew	423g (9 i 1/3 sztuki)

Ogórek	430g (2 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	70g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	190g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	14g (2 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	330g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	153g (2/3 szklanki)
Por	150g (1 sztuka)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	143g (1/3 sztuki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	250g (10 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwinowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	400ml (2 opakowania)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2230ml (9 i 2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	40g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	50g (3 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	90g (3 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	192g (3 i 3/4 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	80g (1/2 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	290g (2 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	113ml (11 i 1/3 łyżki)
----------------	------------------------

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	1g (1/8 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
--------------------------------	-----------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko	180g (1 sztuka)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwinowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)
Woda	2660ml (11 szklanek)

Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	80ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	2g (2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)