



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

17.02.2025 - 23.02.2025

poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)	piątek (2025-02-21)	sobota (2025-02-22)	niedziela (2025-02-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona Kiełki lucerny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) 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) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Kiełki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mus 100% banan jabłko Kubuś	Jabłko	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Brokuły, gotowane w wodzie Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)	piątek (2025-02-21)	sobota (2025-02-22)	niedziela (2025-02-23)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, GOR) (70g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Maślanka naturalna (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Maślanka naturalna (MLE)

poniedziałek (2025-02-17)

wtorek (2025-02-18)

środa (2025-02-19)

czwartek (2025-02-20)

piątek (2025-02-21)

sobota (2025-02-22)

niedziela (2025-02-23)

**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



17.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, GOR) (70g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1976 kcal
Woda:	1344.5 g
Tłuszcz:	67.16 g
Cholesterol:	196.7 mg
Błonnik pokarmowy:	36.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.48 g
Sód:	1757.67 mg
Wapń:	826.6 mg
Magnez:	347.5 mg
Witamina A:	1482.79 µg
Witamina E:	8.26 mg
Ryboflawina:	1.25 mg
Witamina C:	62.18 mg

Wartość energetyczna:	7364.75 kJ
Białko ogółem:	90.82 g
Węglowodany ogółem:	257.1 g
Sacharoza:	7.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.88 g
Potas:	2851.83 mg
Fosfor:	1338.79 mg
Żelazo:	13.86 mg
Witamina D:	0.52 µg
Tiamina:	1.39 mg
Niacyna:	18.15 mg



18.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Półdewka Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	8673.01 kJ
Woda:	2030.13 g	Białko ogółem:	107.87 g
Tłuszcz:	63.74 g	Węglowodany ogółem:	276.01 g
Cholesterol:	362.9 mg	Sacharoza:	13 g
Błonnik pokarmowy:	38.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.69 g
Sód:	1665.02 mg	Potas:	4229.99 mg
Wapń:	866.9 mg	Fosfor:	1734.7 mg
Magnez:	410.17 mg	Żelazo:	17.58 mg
Witamina A:	1735.76 µg	Witamina D:	2.87 µg
Witamina E:	10.19 mg	Tiamina:	1.9 mg
Ryboflawina:	2.07 mg	Niacyna:	30.08 mg
Witamina C:	150.97 mg		



19.02.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Wartość energetyczna:	8787.7 kJ
Woda:	1711.09 g	Białko ogółem:	93.75 g
Tłuszcz:	72.38 g	Węglowodany ogółem:	277.13 g
Cholesterol:	455.9 mg	Sacharoza:	11.98 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.59 g
Sód:	2170.84 mg	Potas:	3313.4 mg
Wapń:	859.07 mg	Fosfor:	1490.98 mg
Magnez:	364.09 mg	Żelazo:	12.76 mg
Witamina A:	4391.78 µg	Witamina D:	1.88 µg
Witamina E:	10.95 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	18.23 mg
Witamina C:	135.58 mg		



20.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos szpinakowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (200g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
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:	2130 kcal	Wartość energetyczna:	8951.83 kJ
Woda:	2120.68 g	Białko ogółem:	106.27 g
Tłuszcz:	72.15 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Cholesterol:	295 mg	Sacharoza:	10.8 g
Błonnik pokarmowy:	42.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.1 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14 g
Sód:	1589.24 mg	Potas:	4089.09 mg
Wapń:	983.93 mg	Fosfor:	1963.59 mg
Magnez:	607.81 mg	Żelazo:	19.65 mg
Witamina A:	1757.14 µg	Witamina D:	0.99 µg
Witamina E:	15.91 mg	Tiamina:	1.71 mg
Ryboflawina:	2.02 mg	Niacyna:	30.71 mg
Witamina C:	206.28 mg		



21.02.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g)	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1912 kcal	Wartość energetyczna:	8015.13 kJ
Woda:	1867.35 g	Białko ogółem:	95.63 g
Tłuszcz:	66.56 g	Węglowodany ogółem:	239.17 g
Cholesterol:	197 mg	Sacharoza:	15.14 g
Błonnik pokarmowy:	30.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.02 g
Sód:	1880.7 mg	Potas:	3636.59 mg
Wapń:	768.7 mg	Fosfor:	1347.7 mg
Magnez:	352.63 mg	Żelazo:	11.02 mg
Witamina A:	1412.74 µg	Witamina D:	1.55 µg
Witamina E:	10.17 mg	Tiamina:	0.89 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	Niacyna:	18.13 mg
Witamina C:	91.14 mg		



22.02.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/3 porcji (200g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz 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**

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal
Woda:	1842.34 g
Tłuszcz:	71.34 g
Cholesterol:	142.8 mg
Błonnik pokarmowy:	43.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.54 g
Sód:	1652.6 mg
Wapń:	915.02 mg
Magnez:	412.34 mg
Witamina A:	2291.5 µg
Witamina E:	14.02 mg
Ryboflawina:	1.76 mg
Witamina C:	261.17 mg

Wartość energetyczna:	7984.89 kJ
Białko ogółem:	107.17 g
Węglowodany ogółem:	275.63 g
Sacharoza:	10.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.86 g
Potas:	3507.87 mg
Fosfor:	1563.32 mg
Żelazo:	14.15 mg
Witamina D:	1.1 µg
Tiamina:	1.75 mg
Niacyna:	22.34 mg



23.02.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1914 kcal	Wartość energetyczna:	8023.28 kJ
Woda:	1716.81 g	Białko ogółem:	95.83 g
Tłuszcz:	60.56 g	Węglowodany ogółem:	252.08 g
Cholesterol:	294.7 mg	Sacharoza:	10.09 g
Błonnik pokarmowy:	36.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.54 g
Sód:	1708.78 mg	Potas:	3913.95 mg
Wapń:	1104.95 mg	Fosfor:	1609.05 mg
Magnez:	380.62 mg	Żelazo:	12.64 mg
Witamina A:	2872.59 µg	Witamina D:	0.99 µg
Witamina E:	10.84 mg	Tiamina:	0.69 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	Niacyna:	26.02 mg
Witamina C:	131.59 mg		

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Pasta z twarogu 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: 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: Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/5 porcji (20g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso udusić w pomidorach, dodać fasolkę szparagową i tartą na grubych oczkach marchewkę. Dodać przyprawy. Podawać z makaronem.



PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, GOR) (70g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 3/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

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 szpinakowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



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 (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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE) (200g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

PRZEPIS: Pulpet rybny (RYB, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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 pomidorowa z ryżem brązowym (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 brązowy, ugotowany - 1/2 porcji (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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 - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Dorsz 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 - 1/6 szklanki (40ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

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: Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduścić.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-17 / 2025-02-18 / 2025-02-19 / 2025-02-20 / 2025-02-21 / 2025-02-22 / 2025-02-23



Produkty zbożowe

Chleb graham (GLU)	9300g (310 kromek)
Grahamka (GLU)	6000g (60 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	2500g (17 i 3/4 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza orkiszowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	4000g (20 porcji)
Makaron świderki (GLU)	650g (13 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	500g (41 i 2/3 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	600g (60 łyżek)
Ryż brązowy	450g (2 i 1/2 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	1000g (5 porcji)



Warzywa

Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	2000g (13 i 1/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	500g (3 i 1/3 porcji)
Cebula	500g (4 i 3/4 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	2000g (13 i 1/3 porcji)
Fasolka zielona, gotowana	200g (2 porcje)
Fasolka zielona, surowa	200g (2 porcje)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kapusta czerwona	1300g (11 i 3/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	500g (4 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	1000g (20 liści)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)

Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	150g (10 łyżeczek)
Koper ogrodowy	100g (25 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Marchew	5850g (130 sztuk)
Ogórek	2500g (13 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	350g (7 sztuk)
Papryka czerwona	800g (3 i 1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	500g (25 sztuki)
Pietruszka, korzeń	1650g (20 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	540g (90 łyżeczek)
Pomidor	3000g (17 i 2/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Por	200g (1 i 1/3 sztuki)
Rzodkiewka	900g (60 sztuk)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1950g (6 sztuk)
Soczewica czerwona, nasiona suche	200g (1 szklanka)
Szczypiorek	50g (10 łyżek)
Szpinak	1000g (40 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	10000g (117 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	100g (1 sztuka)
Ziemniaki, średnie	1850g (20 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	250g (12 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	3000g (20 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	2000ml (10 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	4000ml (20 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	21500ml (93 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	600g (20 porcji)



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)	650g (43 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	900g (30 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	1000g (19 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	2000g (40 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	300g (10 porcji)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1800g (9 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2400g (24 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	300g (10 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, mięso mielone	800g (5 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	1050ml (105 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	50ml (5 łyżek)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	150g (18 i 3/4 łyżki)
-----------------	-----------------------



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	1000g (10 sztuk)
Dorsz świeży, filety bez skóry	400g (4 porcje)



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	1300g (10 sztuk)
Jabłko	2300g (12 i 3/4 sztuki)
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 z cytryny	150ml (30 łyżek)
Woda	32900ml (137 szklanki)



Przyprawy

Bazylią, suszona	20g (20 łyżeczek)
Bulion rosółowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Chrzan tarty	100g (10 łyżeczek)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Ketchup, łagodny	50g (3 i 1/3 łyżki)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	90g (45 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	50g (2 łyżki)
Majonez Lekki - Winiary	50g (2 łyżki)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	60g (15 łyżeczek)



Papryka wędzona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	110g (110 szczypt)
Ziele angielskie	70g (23 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	10g (10 szczypt)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)



Dania gotowe

Mus 100% banan jabłko Kubuś	1000g (10 opakowań)
Włoszczyzna krojona w paski	1750g (17 i 1/2 szklanki)