



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta podstawowa

24.02.2025 - 02.03.2025

poniedziałek (2025-02-24)	wtorek (2025-02-25)	środa (2025-02-26)	czwartek (2025-02-27)	piątek (2025-02-28)	sobota (2025-03-01)	niedziela (2025-03-02)
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) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Ketchup, łagodny Serek Hochland mini (MLE) Ogórek 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) pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Rzodkiewka Sałata	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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Papryka czerwona 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) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt truskawkowy (MLE)	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jabłko	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Mus 100% banan jabłko Kubuś
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pomidorowy sos z ciecierzycą i warzywami (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) (200ml) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-02-24)	wtorek (2025-02-25)	środa (2025-02-26)	czwartek (2025-02-27)	piątek (2025-02-28)	sobota (2025-03-01)	niedziela (2025-03-02)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb Śląski (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą orkiszową i warzywami, z olejem (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

poniedziałek (2025-02-24)

wtorek (2025-02-25)

środa (2025-02-26)

czwartek (2025-02-27)

piątek (2025-02-28)

sobota (2025-03-01)

niedziela (2025-03-02)

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



24.02.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z ciecierzycą i warzywami (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8668.21 kJ
Woda:	1539.06 g	Białko ogółem:	84.92 g
Tłuszcz:	66.77 g	Węglowodany ogółem:	287.67 g
Cholesterol:	43.5 mg	Sacharoza:	10.56 g
Błonnik pokarmowy:	35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.91 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.28 g
Sód:	1499.17 mg	Potas:	2903.78 mg
Wapń:	1206.84 mg	Fosfor:	923.47 mg
Magnez:	286.76 mg	Żelazo:	17.33 mg
Witamina A:	1759.58 µg	Witamina D:	0.14 µg
Witamina E:	10.25 mg	Tiamina:	0.78 mg
Ryboflawina:	1.31 mg	Niacyna:	9.34 mg
Witamina C:	165.3 mg		



25.02.2025 (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)
pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (JAJ, GOR) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Wartość energetyczna:	8562.26 kJ
Woda:	1902.01 g	Białko ogółem:	92.86 g
Tłuszcz:	71.12 g	Węglowodany ogółem:	267.27 g
Cholesterol:	358.6 mg	Sacharoza:	14.93 g
Błonnik pokarmowy:	26.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.75 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.63 g
Sód:	2010.86 mg	Potas:	3655.28 mg
Wapń:	1274.02 mg	Fosfor:	1223.75 mg
Magnez:	353.95 mg	Żelazo:	20.28 mg
Witamina A:	1175.17 µg	Witamina D:	1.52 µg
Witamina E:	7.95 mg	Tiamina:	1.44 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	Niacyna:	13.3 mg
Witamina C:	122.4 mg		



26.02.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	3/4 porcji (150g)
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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal
Woda:	1621.43 g
Tłuszcz:	67.01 g
Cholesterol:	337 mg
Błonnik pokarmowy:	29.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.28 g
Sód:	1659.24 mg
Wapń:	1359.24 mg
Magnez:	257.85 mg
Witamina A:	2651.4 µg
Witamina E:	8.93 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	140.16 mg

Wartość energetyczna:	7715.3 kJ
Białko ogółem:	97.03 g
Węglowodany ogółem:	276.94 g
Sacharoza:	12.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.03 g
Potas:	2779.61 mg
Fosfor:	1156.02 mg
Żelazo:	14.79 mg
Witamina D:	1.35 µg
Tiamina:	0.59 mg
Niacyna:	9.3 mg



27.02.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (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)
Chleb Śląski (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1933 kcal	Wartość energetyczna:	8116.68 kJ
Woda:	1824.19 g	Białko ogółem:	88.42 g
Tłuszcz:	62 g	Węglowodany ogółem:	262.9 g
Cholesterol:	149.4 mg	Sacharoza:	8.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.77 g
Sód:	1705.19 mg	Potas:	3935.18 mg
Wapń:	1173.79 mg	Fosfor:	1190.31 mg
Magnez:	316.22 mg	Żelazo:	15.59 mg
Witamina A:	3869.1 µg	Witamina D:	0.23 µg
Witamina E:	10.75 mg	Tiamina:	0.86 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	23.34 mg
Witamina C:	196.6 mg		



28.02.2025 (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 (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, 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)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Wartość energetyczna:	8419.01 kJ
Woda:	1904.85 g	Białko ogółem:	97.29 g
Tłuszcz:	60.66 g	Węglowodany ogółem:	277.07 g
Cholesterol:	141.4 mg	Sacharoza:	13.72 g
Błonnik pokarmowy:	33.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.39 g
Sód:	1944.38 mg	Potas:	4190.18 mg
Wapń:	1461.04 mg	Fosfor:	1167.87 mg
Magnez:	477.1 mg	Żelazo:	21.67 mg
Witamina A:	3523.18 µg	Witamina D:	1.36 µg
Witamina E:	14.03 mg	Tiamina:	1.08 mg
Ryboflawina:	1.89 mg	Niacyna:	12.71 mg
Witamina C:	272.66 mg		



01.03.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal
Woda:	1878.96 g
Tłuszcz:	68.59 g
Cholesterol:	265.8 mg
Błonnik pokarmowy:	31.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.14 g
Sód:	1526.53 mg
Wapń:	988.13 mg
Magnez:	312.21 mg
Witamina A:	3005.82 µg
Witamina E:	12.81 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	147.86 mg

Wartość energetyczna:	8775.85 kJ
Białko ogółem:	90.99 g
Węglowodany ogółem:	286.14 g
Sacharoza:	31.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.66 g
Potas:	3446.81 mg
Fosfor:	1111.53 mg
Żelazo:	17.14 mg
Witamina D:	1.56 µg
Tiamina:	1.65 mg
Niacyna:	15.04 mg



02.03.2025 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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 pszczeli	1 łyżka (25g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Woda:	1694.55 g
Tłuszcz:	60.83 g
Cholesterol:	120.3 mg
Błonnik pokarmowy:	26.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.05 g
Sód:	1648.78 mg
Wapń:	1560.25 mg
Magnez:	268.5 mg
Witamina A:	995.61 µg
Witamina E:	9.82 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina C:	132.09 mg

Wartość energetyczna:	8500.32 kJ
Białko ogółem:	96.75 g
Węglowodany ogółem:	276.04 g
Sacharoza:	6.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.35 g
Potas:	3347.6 mg
Fosfor:	1079.01 mg
Żelazo:	15.94 mg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	15.85 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: Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pomidorowy sos z ciecierzycą i warzywami (180g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola szparagowa - 1/5 garści (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pomidory w puszcze - 1/6 szklanki (40g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy gotowana - 4 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Cebulkę drobno posiekać. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę. Na rozgrzanym oleju zeszklić cebulę, dodać paprykę i fasolkę szparagową, po kilku minutach dodać cukinię. Całość zalać pomidorami, dodać ugotowaną ciecierzycę. Doprawić do smaku solą, pieprzem, bazylią i oregano.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



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

- Kasza orkiszowa - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

PRZEPIS: 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: 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: Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Gruszka - 1/3 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- 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 jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 1/5 garści (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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) - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/2 porcji (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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 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 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 - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

**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: 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 koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz biały, mielony - 3 szczypty (3g)



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 półksiężycy 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: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do miski blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

**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: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka 1/2 szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszkląć cebulę na patelni. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-02-24 / 2025-02-25 / 2025-02-26 / 2025-02-27 / 2025-02-28 / 2025-03-01 / 2025-03-02



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb Śląski (GLU)	1050g (30 kromek)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron świderki (GLU)	45g (3/4 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	150g (3/4 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	30g (2 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	300g (1 i 1/2 porcji)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, mrożone	80g (1/6 opakowania)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	80g (4 łyżki)
Cukinia	170g (1/4 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasola szparagowa	80g (3/4 garści)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	80g (1 i 2/3 liścia)
Kiełki kalarepy	10g (1 łyżka)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)

Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	495g (11 sztuk)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	30g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	120g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	170g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	280g (1 i 2/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	40g (1/6 szklanki)
Por	40g (1/4 sztuki)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	130g (1/3 sztuki)
Szpinak	380g (15 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	180g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	20g (1 łyżka)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt truskawkowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	400ml (2 opakowania)
Maślanka naturalna (MLE)	200ml (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1930ml (8 i 1/3 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)	20g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	60g (4 łyżki)



Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	100g (3 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopátka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80g (3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Paszet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Półędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	115ml (11 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------

Cukier, słodczyce i przekąski

Dżem brzoskwiniowy, 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	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	50g (1/3 sztuki)
Jabłko	210g (1 i 1/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 opakowanie)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	2940ml (12 i 1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion warzywny	340ml (1 i 1/3 szklanki)
Ketchup, łagodny	10g (2/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Majonez Lekki - Winiary	5g (1/5 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)



Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)

 **Dania gotowe**

Mus 100% banan jabłko Kubuś	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)