



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

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 graham (GLU) Grahamka (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 graham (GLU) Grahamka (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 graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Rzodkiewka 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) 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 graham (GLU) Grahamka (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 graham (GLU) Grahamka (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 graham (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 naturalny Hej (MLE)	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jabłko	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Sok pomidorowy, bez soli	Mandarynki
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 pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) 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 (200g) 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 graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałátka z kaszą orkiszową i warzywami (100g)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Sałátka 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 graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jogurt naturalny Hej (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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 (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Wartość energetyczna:	8608.56 kJ
Woda:	1428.42 g	Białko ogółem:	87.22 g
Tłuszcz:	63.73 g	Węglowodany ogółem:	290.26 g
Cholesterol:	34.5 mg	Sacharoza:	9.94 g
Błonnik pokarmowy:	44.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.46 g
Sód:	1505.37 mg	Potas:	2907.43 mg
Wapń:	683.99 mg	Fosfor:	1144.12 mg
Magnez:	358.86 mg	Żelazo:	16.34 mg
Witamina A:	1731.43 µg	Witamina D:	0.05 µg
Witamina E:	10.31 mg	Tiamina:	0.9 mg
Ryboflawina:	1.06 mg	Niacyna:	17.54 mg
Witamina C:	151.59 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 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
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 pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (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)
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:	1989 kcal	Wartość energetyczna:	8305.65 kJ
Woda:	1920.44 g	Białko ogółem:	98.73 g
Tłuszcz:	61.64 g	Węglowodany ogółem:	270.18 g
Cholesterol:	416.2 mg	Sacharoza:	15.69 g
Błonnik pokarmowy:	41.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	51.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.32 g
Sód:	1621.33 mg	Potas:	3858.01 mg
Wapń:	950.49 mg	Fosfor:	1490.31 mg
Magnez:	437.28 mg	Żelazo:	17.07 mg
Witamina A:	2307.74 µg	Witamina D:	2.1 µg
Witamina E:	11.88 mg	Tiamina:	1.08 mg
Ryboflawina:	1.79 mg	Niacyna:	20.21 mg
Witamina C:	153.51 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 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 Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
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 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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ) (80g)	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:	2033 kcal
Woda:	1601.54 g
Tłuszcz:	65.21 g
Cholesterol:	247 mg
Błonnik pokarmowy:	39.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.03 g
Sód:	1652.09 mg
Wapń:	1023.04 mg
Magnez:	346.85 mg
Witamina A:	2563.25 µg
Witamina E:	10.06 mg
Ryboflawina:	1.39 mg
Witamina C:	139.71 mg

Wartość energetyczna:	7603.35 kJ
Białko ogółem:	101.13 g
Węglowodany ogółem:	267.46 g
Sacharoza:	11.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.41 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.38 g
Potas:	2978.26 mg
Fosfor:	1465.47 mg
Żelazo:	13.4 mg
Witamina D:	0.86 µg
Tiamina:	0.76 mg
Niacyna:	17.59 mg



27.02.2025 (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)
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 b/cukru (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 (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)
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:	1977 kcal	Wartość energetyczna:	8311.68 kJ
Woda:	1878.31 g	Białko ogółem:	91.31 g
Tłuszcz:	63.7 g	Węglowodany ogółem:	271.07 g
Cholesterol:	149.4 mg	Sacharoza:	12.19 g
Błonnik pokarmowy:	39.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.57 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.87 g
Sód:	1771.09 mg	Potas:	4370.08 mg
Wapń:	874.19 mg	Fosfor:	1635.91 mg
Magnez:	438.62 mg	Żelazo:	15.65 mg
Witamina A:	4605.9 µg	Witamina D:	0.16 µg
Witamina E:	12.75 mg	Tiamina:	1.14 mg
Ryboflawina:	1.45 mg	Niacyna:	31.97 mg
Witamina C:	198.13 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 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
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 brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	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)
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:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8749.71 kJ
Woda:	1946.71 g	Białko ogółem:	97.61 g
Tłuszcz:	70.35 g	Węglowodany ogółem:	278.58 g
Cholesterol:	105.4 mg	Sacharoza:	17.01 g
Błonnik pokarmowy:	45.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.57 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.57 g
Sód:	1944.18 mg	Potas:	4592.13 mg
Wapń:	1159.34 mg	Fosfor:	1543.12 mg
Magnez:	598.35 mg	Żelazo:	20.86 mg
Witamina A:	4177.98 µg	Witamina D:	1.12 µg
Witamina E:	18.36 mg	Tiamina:	1.37 mg
Ryboflawina:	1.9 mg	Niacyna:	22.23 mg
Witamina C:	279.42 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 graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
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 pomidorowy, bez soli	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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:	2027 kcal
Woda:	1913.54 g
Tłuszcz:	69.59 g
Cholesterol:	265.8 mg
Błonnik pokarmowy:	38.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.97 g
Sód:	1516.13 mg
Wapń:	661.93 mg
Magnez:	423.21 mg
Witamina A:	1692.42 µg
Witamina E:	14.33 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina C:	353.06 mg

Wartość energetyczna:	8505.25 kJ
Białko ogółem:	94.14 g
Węglowodany ogółem:	267.07 g
Sacharoza:	8.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.13 g
Potas:	4017.21 mg
Fosfor:	1495.73 mg
Żelazo:	16.95 mg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	2.07 mg
Niacyna:	24.75 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
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	2 liście (10g)

► II Śniadanie

Mandarynki	2 sztuki (130g)
------------	-----------------

► Obiad

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal
Woda:	1834.52 g
Tłuszcz:	64.42 g
Cholesterol:	120.3 mg
Błonnik pokarmowy:	35.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.84 g
Sód:	1531.43 mg
Wapń:	1109.1 mg
Magnez:	370.1 mg
Witamina A:	1008.01 µg
Witamina E:	12.32 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	183.45 mg

Wartość energetyczna:	8307.57 kJ
Białko ogółem:	101.09 g
Węglowodany ogółem:	253.1 g
Sacharoza:	15.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.63 g
Potas:	3864.4 mg
Fosfor:	1488.06 mg
Żelazo:	13.3 mg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.6 mg
Niacyna:	24.61 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)
- Ciecierzycza 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 (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- 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 zmiksować.



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

- Fasola szparagowa - 1/5 garści (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

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) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy b/cukru (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 (200g) - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- 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 brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 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 (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 kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- 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 misy 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 (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- 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

Chleb graham (GLU)	9300g (310 kromek)
Grahamka (GLU)	6000g (60 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)
Kasza orkiszowa	600g (3 i 2/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	250g (2 i 3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	2000g (10 porcji)
Makaron świderki (GLU)	200g (4 porcje)
Mąka pszenna, typ 550	300g (25 łyżki)
Mąka ziemniaczana	200g (8 łyżek)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	600g (60 łyżek)
Ryż biały	200g (1 szklanka)
Ryż brązowy	450g (2 i 1/2 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	3000g (15 porcji)



Warzywa

Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Brokuły, mrożone	800g (1 i 3/4 opakowania)
Burak	800g (7 i 2/3 sztuki)
Cebula	500g (4 i 3/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	800g (40 łyżek)
Cukinia	1700g (2 i 3/4 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	400g (2 i 1/3 szklanki)
Fasola szparagowa	800g (8 i 3/4 garści)
Fasolka zielona, gotowana	200g (2 porcje)
Kapusta czerwona	1200g (11 szklanek)

Kapusta pekińska	1000g (20 liści)
Kiełki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kiełki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	230g (15 i 1/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	320g (80 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Marchew	6400g (142 i 1/4 sztuki)
Ogórek	3000g (16 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	300g (6 sztuk)
Papryka czerwona	1200g (5 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	1700g (21 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	430g (71 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	2800g (16 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Por	400g (2 i 3/4 sztuki)
Rzodkiewka	450g (30 sztuk)
Sałata	700g (140 liści)
Seler korzeniowy	1300g (4 sztuki)
Szpinak	3800g (152 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	10000g (117 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	1800g (20 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	200g (10 łyżek)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	3000g (20 opakowań)
Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	4000ml (20 opakowań)
Maślanka naturalna (MLE)	2000ml (10 sztuk)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	19300ml (84 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)	200g (10 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	650g (43 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1300g (43 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	1500g (30 sztuk)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	300g (10 porcji)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	800g (5 szklanek)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	800g (8 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1250g (6 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1500g (15 sztuk)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	400g (10 sztuk)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	300g (10 plastrów)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	600g (20 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	600g (20 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	600g (20 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1000g (4 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)

Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	1200ml (120 łyżek)
----------------	--------------------

Cukier, słodczyce i przekąski

Kakao 16%, proszek	50g (5 łyżek)
--------------------	---------------



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	600g (5 sztuk)
Gruszka	500g (3 i 3/4 sztuki)
Jabłko	2600g (14 i 1/3 sztuki)
Mandarynki	1300g (20 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Nasiona chia, suszone	200g (20 łyżek)
Truskawki	700g (4 i 2/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	3000ml (10 opakowań)
Sok z cytryny	100ml (20 łyżek)
Woda	29400ml (122 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	30g (30 łyżeczek)
Bulion warzywny	2900ml (12 szklanek)
Ketchup, łagodny	150g (10 łyżek)
Kolendra mielona	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	20g (5 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	100g (50 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	20g (6 i 2/3 łyżeczki)
Majonez Lekki - Winiary	50g (2 łyżki)
Ocet spirytusowy	20ml (3 i 1/3 łyżki)
Oregano, suszone	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	10g (1/2 opakowania)



Papryka słodka, mielona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	30g (30 szczypt)
Pieprz czarny	160g (160 szczypt)
Tymianek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	40g (13 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	1000g (10 szklanek)
-----------------------------	---------------------