



Catering Królewicz

# PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

03.03.2025 - 09.03.2025

<b>poniedziałek (2025-03-03)</b>	<b>wtorek (2025-03-04)</b>	<b>środa (2025-03-05)</b>	<b>czwartek (2025-03-06)</b>	<b>piątek (2025-03-07)</b>	<b>sobota (2025-03-08)</b>	<b>niedziela (2025-03-09)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Połędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Łopatkę konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kielki lucerny
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Banan
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszzone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g) Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Marchewka duszona (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

<b>poniedziałek (2025-03-03)</b>	<b>wtorek (2025-03-04)</b>	<b>środa (2025-03-05)</b>	<b>czwartek (2025-03-06)</b>	<b>piątek (2025-03-07)</b>	<b>sobota (2025-03-08)</b>	<b>niedziela (2025-03-09)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JA.J) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JA.J) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu (MLE)	Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Maślanka naturalna (MLE)

**poniedziałek** (2025-03-03)

**wtorek** (2025-03-04)

**środa** (2025-03-05)

**czwartek** (2025-03-06)

**piątek** (2025-03-07)

**sobota** (2025-03-08)

**niedziela** (2025-03-09)

**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



03.03.2025 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Półędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z mięsa mielonego duszonego i warzyw (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal
<b>Woda:</b>	1904.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.78 g
<b>Cholesterol:</b>	316.2 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	53.78 g
<b>Sód:</b>	837.7 mg
<b>Wapń:</b>	843.32 mg
<b>Magnez:</b>	220.67 mg
<b>Witamina A:</b>	1263.27 µg
<b>Witamina E:</b>	10.98 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.56 mg
<b>Witamina C:</b>	217.71 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	7354.4 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	100.77 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	264.27 g
<b>Sacharoza:</b>	6.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	42.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.91 g
<b>Potas:</b>	2791.82 mg
<b>Fosfor:</b>	987.17 mg
<b>Żelazo:</b>	10.37 mg
<b>Witamina D:</b>	1.52 µg
<b>Tiamina:</b>	0.83 mg
<b>Niacyna:</b>	9.68 mg



04.03.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------

**► Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



**► Posiłek nocny**

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8425.58 kJ
<b>Woda:</b>	1551.44 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.7 g
<b>Cholesterol:</b>	143.4 mg	<b>Sacharoza:</b>	5.62 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.48 g
<b>Sód:</b>	808.99 mg	<b>Potas:</b>	3170.58 mg
<b>Wapń:</b>	620.59 mg	<b>Fosfor:</b>	982.96 mg
<b>Magnez:</b>	283.72 mg	<b>Żelazo:</b>	12.27 mg
<b>Witamina A:</b>	2289.7 µg	<b>Witamina D:</b>	0.23 µg
<b>Witamina E:</b>	11.56 mg	<b>Tiamina:</b>	0.86 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.42 mg	<b>Niacyna:</b>	22.37 mg
<b>Witamina C:</b>	169.97 mg		



05.03.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 sztuka (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Maślanka naturalna (MLE)

1 sztuka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2118 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8858.94 kJ
<b>Woda:</b>	1645.29 g	<b>Białko ogółem:</b>	106.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.32 g
<b>Cholesterol:</b>	317.8 mg	<b>Sacharoza:</b>	17.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.72 g
<b>Sód:</b>	1857.34 mg	<b>Potas:</b>	3238.23 mg
<b>Wapń:</b>	790.31 mg	<b>Fosfor:</b>	1278.5 mg
<b>Magnez:</b>	255.95 mg	<b>Żelazo:</b>	11.19 mg
<b>Witamina A:</b>	1918.19 µg	<b>Witamina D:</b>	3.21 µg
<b>Witamina E:</b>	9.36 mg	<b>Tiamina:</b>	1.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.52 mg	<b>Niacyna:</b>	19.83 mg
<b>Witamina C:</b>	148.51 mg		



06.03.2025 (czwartek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Budyń waniliowy (MLE) (200g)	1 porcja
------------------------------	----------

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Kefir, 2% tłuszczu (MLE)

1 opakowanie (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2100 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7816.55 kJ
<b>Woda:</b>	1794.64 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.09 g
<b>Cholesterol:</b>	241 mg	<b>Sacharoza:</b>	23.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	48.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	62.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.95 g
<b>Sód:</b>	834.7 mg	<b>Potas:</b>	3030.53 mg
<b>Wapń:</b>	1069.88 mg	<b>Fosfor:</b>	938.77 mg
<b>Magnez:</b>	222.63 mg	<b>Żelazo:</b>	10.53 mg
<b>Witamina A:</b>	1594.37 µg	<b>Witamina D:</b>	1.25 µg
<b>Witamina E:</b>	10.95 mg	<b>Tiamina:</b>	0.74 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	9.03 mg
<b>Witamina C:</b>	122.8 mg		



07.03.2025 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Sałatka z makaronowa z fasolką szparagową (100g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1927 kcal
<b>Woda:</b>	1634.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.77 g
<b>Cholesterol:</b>	91 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.95 g
<b>Sód:</b>	1000.2 mg
<b>Wapń:</b>	628.45 mg
<b>Magnez:</b>	235.41 mg
<b>Witamina A:</b>	1850.18 µg
<b>Witamina E:</b>	13.42 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.05 mg
<b>Witamina C:</b>	151.82 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8083.87 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	88.09 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	257.08 g
<b>Sacharoza:</b>	7.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.1 g
<b>Potas:</b>	3175.92 mg
<b>Fosfor:</b>	883.67 mg
<b>Żelazo:</b>	9.55 mg
<b>Witamina D:</b>	1.15 µg
<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Niacyna:</b>	10.88 mg



08.03.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

**► II Śniadanie**

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	1 opakowanie (200g)
--------------------------------	---------------------

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indyka, duszona (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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





## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2068 kcal
<b>Woda:</b>	1739.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.43 g
<b>Cholesterol:</b>	169.3 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.38 g
<b>Sód:</b>	1048.3 mg
<b>Wapń:</b>	706.93 mg
<b>Magnez:</b>	261.75 mg
<b>Witamina A:</b>	2379.36 µg
<b>Witamina E:</b>	10.41 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.23 mg
<b>Witamina C:</b>	133.79 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8704.47 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	108.98 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.39 g
<b>Sacharoza:</b>	9.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.03 g
<b>Potas:</b>	2926.47 mg
<b>Fosfor:</b>	1189.3 mg
<b>Żelazo:</b>	9.65 mg
<b>Witamina D:</b>	0.48 µg
<b>Tiamina:</b>	0.73 mg
<b>Niacyna:</b>	12.48 mg



09.03.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki lucerny	1 łyżka (10g)

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1997 kcal
<b>Woda:</b>	1684.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.65 g
<b>Cholesterol:</b>	311 mg
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.1 g
<b>Sód:</b>	711.79 mg
<b>Wapń:</b>	787.97 mg
<b>Magnez:</b>	269.62 mg
<b>Witamina A:</b>	4150.93 µg
<b>Witamina E:</b>	10.81 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.56 mg
<b>Witamina C:</b>	98.54 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	8393.27 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	96.54 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.58 g
<b>Sacharoza:</b>	22.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.95 g
<b>Potas:</b>	3900.31 mg
<b>Fosfor:</b>	1094.18 mg
<b>Żelazo:</b>	8.82 mg
<b>Witamina D:</b>	1.03 µg
<b>Tiamina:</b>	0.75 mg
<b>Niacyna:</b>	11.31 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 z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

**PRZEPIS:** Koktajl 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 kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 1 sztuka (163g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Zabielić jogurtem. Posypać natką pietruszki.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą kuskus i warzywami (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 sztuki (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

**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:** pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:



---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Dodać do niej tuńczyka, pokrojoną pietruszkę. Dodać jogurt. Całość wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

---

**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:** Budyń waniliowy (MLE) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sos jarzynowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować warzywa. Zabielić śmietaną. Zagęścić mąką.

**PRZEPIS:** Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcja (150g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 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)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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:** Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

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

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:** Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** 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:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Marchewka duszona (200g) - 1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



## Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-03 / 2025-03-04 / 2025-03-05 / 2025-03-06 / 2025-03-07 / 2025-03-08 / 2025-03-09



### Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	3600g (60 sztuk)
Kasza jęczmienna, perłowa	250g (2 i 1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	2000g (10 porcji)
Kasza kuskus	400g (2 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	210g (35 łyżki)
Makaron farfalle (kokardki)	300g (4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	350g (10 sztuk)
Makaron, ugotowany (GLU)	3000g (15 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	310g (25 i 3/4 łyżki)
Płatki gryczane	400g (50 łyżek)
Płatki owsiane	400g (40 łyżek)
Ryż biały	750g (4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	2000g (16 i 2/3 szklanki)
Weka (GLU)	9000g (600 kromek)



### Warzywa

Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	1500g (10 porcji)
Burak	800g (7 i 2/3 sztuki)
Cukinia	300g (1/2 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	2000g (13 i 1/3 porcji)
Kalafior	700g (3 i 1/2 porcji)
Kalarepa	1630g (9 i 3/4 sztuki)
Kielki kalarepy	100g (10 łyżek)
Kielki lucerny	100g (10 łyżek)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	270g (67 i 1/2 łyżeczki)

Marchew	4930g (109 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	750g (15 sztuk)
Pietruszka, korzeń	1700g (21 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	400g (66 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	7000g (41 i 1/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	200g (20 sztuk)
Pomidory w puszcze	800g (3 i 1/3 szklanki)
Por	600g (4 i 1/4 sztuki)
Rukola	100g (5 garści)
Sałata	750g (150 liści)
Seler korzeniowy	1200g (3 i 2/3 sztuki)
Szpinak	2100g (84 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7500g (88 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	3600g (40 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	600g (30 łyżek)
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)
Serek Hochland mini (MLE)	600g (20 opakowań)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1500g (10 opakowań)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	200g (10 opakowań)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	4000g (20 opakowań)
Śmietana 12% (MLE)	300g (20 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1400g (140 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1600g (53 i 1/3 porcji)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	1750g (35 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	300g (10 porcji)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	600g (20 porcji)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	1800g (11 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	800g (8 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1000g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	3150g (31 i 1/2 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	600g (20 porcji)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	600g (20 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	800g (8 porcji)



## Oleje i tłuszcze

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



## Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	150g (18 i 3/4 łyżki)
Cukier	50g (4 i 1/4 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	800g (10 sztuk)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	250g (10 opakowań)
Miód pszczeli	250g (10 łyżek)



## Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	1000g (10 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	300g (10 łyżek)



## Owoce, orzechy i nasiona

Banan	1200g (10 sztuk)
Mieszanka kompotowa	2100g (70 porcji)
Truskawki	600g (4 szklanki)



## Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	17500ml (73 szklanki)
Sok z cytryny	100ml (20 łyżek)
Woda	29100ml (121 i 1/4 szklanki)



## Przyprawy

Bazylija, suszona	30g (30 łyżeczek)
Bulion rosółowy	800ml (3 i 1/3 szklanki)
Gałka muskatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	100g (50 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	40g (10 łyżeczek)
Papryka, w proszku	20g (5 łyżeczek)
Papryka wędzona	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	10g (10 szczypt)
Pieprz czarny	110g (110 szczypt)
Ziele angielskie	80g (26 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	20g (2 i 1/2 łyżki)



## Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	2900g (29 szklanki)
-----------------------------	---------------------