



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa

24.03.2025 - 30.03.2025

poniedziałek (2025-03-24)	wtorek (2025-03-25)	środa (2025-03-26)	czwartek (2025-03-27)	piątek (2025-03-28)	sobota (2025-03-29)	niedziela (2025-03-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ) Twaróg krajanka półtłusty (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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Kielki kalarepy	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) 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) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Kielki lucerny	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (250ml)	Mus 100% banan jabłko Kubuś	Gruszka pieczona (130g)	Budyń waniliowy (MLE) (200g)	Banan	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebule (JAJ) (160g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Schab gotowany (100g) Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-03-24)	wtorek (2025-03-25)	środa (2025-03-26)	czwartek (2025-03-27)	piątek (2025-03-28)	sobota (2025-03-29)	niedziela (2025-03-30)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
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) Miód pszczeli Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Jogurt naturalny Hej (MLE)

poniedziałek (2025-03-24)	wtorek (2025-03-25)	środa (2025-03-26)	czwartek (2025-03-27)	piątek (2025-03-28)	sobota (2025-03-29)	niedziela (2025-03-30)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**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



24.03.2025 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
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

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1934 kcal
Woda:	2050.08 g
Tłuszcz:	63.65 g
Cholesterol:	384.8 mg
Fruktoza:	17.59 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.12 g
Sód:	1046.25 mg
Wapń:	664.31 mg
Magnez:	283.47 mg
Witamina A:	1197.45 µg
Witamina E:	9.64 mg
Ryboflawina:	1.79 mg
Witamina C:	151.28 mg

Wartość energetyczna:	8121.37 kJ
Białko ogółem:	98.57 g
Węglowodany ogółem:	254.21 g
Glukoza:	10.56 g
Sacharoza:	11.29 g
Skrobia:	84.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.55 g
Potas:	3842.6 mg
Fosfor:	1222.7 mg
Żelazo:	11.92 mg
Witamina D:	1.73 µg
Tiamina:	1.04 mg
Niacyna:	17.63 mg



25.03.2025 (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)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	1 sztuka (40g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Schab gotowany (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal
Woda:	2150.05 g
Tłuszcz:	70.27 g
Cholesterol:	99 mg
Fruktoza:	10.44 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	25.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.43 g
Sód:	746.42 mg
Wapń:	833.99 mg
Magnez:	344.92 mg
Witamina A:	1969.68 µg
Witamina E:	9.81 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	227.33 mg

Wartość energetyczna:	8911.21 kJ
Białko ogółem:	98.52 g
Węglowodany ogółem:	284.78 g
Glukoza:	8.09 g
Sacharoza:	9.5 g
Skrobia:	104.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.85 g
Potas:	3250.49 mg
Fosfor:	1271.4 mg
Żelazo:	10.96 mg
Witamina D:	0.79 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	16.06 mg



26.03.2025 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	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)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal
Woda:	1519.91 g
Tłuszcz:	63.85 g
Cholesterol:	95.8 mg
Fruktoza:	6.14 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.23 g
Sód:	1238.16 mg
Wapń:	530.31 mg
Magnez:	222.27 mg
Witamina A:	1310.35 µg
Witamina E:	9.08 mg
Ryboflawina:	1.13 mg
Witamina C:	86.22 mg

Wartość energetyczna:	8455.47 kJ
Białko ogółem:	97.44 g
Węglowodany ogółem:	271.53 g
Glukoza:	5.96 g
Sacharoza:	9.4 g
Skrobia:	108.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.83 g
Potas:	3067.07 mg
Fosfor:	866.72 mg
Żelazo:	9.21 mg
Witamina D:	0.91 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	14.49 mg



27.03.2025 (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)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Kiełki kalarepy	1 i 1/2 łyżki (15g)

► II Śniadanie

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1935 kcal
Woda:	1939.08 g
Tłuszcz:	59.85 g
Cholesterol:	99 mg
Fruktoza:	11.64 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	24.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.94 g
Sód:	741.18 mg
Wapń:	757.41 mg
Magnez:	356.55 mg
Witamina A:	2755.04 µg
Witamina E:	13.15 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	273.23 mg

Wartość energetyczna:	8069.4 kJ
Białko ogółem:	100.26 g
Węglowodany ogółem:	262.76 g
Glukoza:	5.87 g
Sacharoza:	17 g
Skrobia:	109 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.07 g
Potas:	3789.54 mg
Fosfor:	958.21 mg
Żelazo:	16.22 mg
Witamina D:	0.15 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	21.48 mg



28.03.2025 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (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 Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal
Woda:	1804.37 g
Tłuszcz:	70.91 g
Cholesterol:	308 mg
Fruktoza:	4.86 g
Laktoza:	21.15 g
Błonnik pokarmowy:	22.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.89 g
Sód:	877.69 mg
Wapń:	933.68 mg
Magnez:	343.65 mg
Witamina A:	2483.34 µg
Witamina E:	15 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina C:	179.9 mg

Wartość energetyczna:	8580.06 kJ
Białko ogółem:	95.1 g
Węglowodany ogółem:	265.94 g
Glukoza:	4.45 g
Sacharoza:	23.08 g
Skrobia:	90.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.09 g
Potas:	3604.64 mg
Fosfor:	1166.85 mg
Żelazo:	13.11 mg
Witamina D:	2.06 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	11.99 mg



29.03.2025 (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)
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

Zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (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)
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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1937 kcal
Woda:	1459.68 g
Tłuszcz:	68.27 g
Cholesterol:	41 mg
Fruktoza:	8.92 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.3 g
Sód:	1026.7 mg
Wapń:	553.68 mg
Magnez:	216.85 mg
Witamina A:	628.98 µg
Witamina E:	10.25 mg
Ryboflawina:	1.02 mg
Witamina C:	90.63 mg

Wartość energetyczna:	8137.88 kJ
Białko ogółem:	85.69 g
Węglowodany ogółem:	253.42 g
Glukoza:	9.06 g
Sacharoza:	17.49 g
Skrobia:	110.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.84 g
Potas:	2413.06 mg
Fosfor:	690.51 mg
Żelazo:	8.71 mg
Witamina D:	0.15 µg
Tiamina:	0.64 mg
Niacyna:	6.97 mg



30.03.2025 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	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)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1950 kcal
Woda:	1759.18 g
Tłuszcz:	70.79 g
Cholesterol:	349.4 mg
Fruktoza:	8.47 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	29.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.98 g
Sód:	745.05 mg
Wapń:	688.09 mg
Magnez:	265.33 mg
Witamina A:	4172.23 µg
Witamina E:	11.65 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina C:	131.05 mg

Wartość energetyczna:	8175.33 kJ
Białko ogółem:	93.15 g
Węglowodany ogółem:	249.17 g
Glukoza:	6.75 g
Sacharoza:	9.15 g
Skrobia:	38.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.79 g
Potas:	3322.91 mg
Fosfor:	1060.21 mg
Żelazo:	11.26 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	12.76 mg

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

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i 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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

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



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: 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 muskatołowa, 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 muskatołową. Zabielić jogurtem. Posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Schab gotowany (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Sos pietruszkowy (MLE, GLU) (80ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos.

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

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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: 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:** 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 - 2 łyżki (20ml)
- 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:** Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- 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. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 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: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

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: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 2/3 porcji (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

**PRZEPIS:** Pasta z twarogu (MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

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

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pomidorowy sos z duszonymi warzywami (180g) - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.



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: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-03-24 / 2025-03-25 / 2025-03-26 / 2025-03-27 / 2025-03-28 / 2025-03-29 / 2025-03-30



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	250g (1 i 3/4 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron świderki (GLU)	70g (1 i 1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 550	25g (2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	65g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	200g (1 i 2/3 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	100g (2/3 porcji)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	40g (1/8 sztuki)
Fasola szparagowa	140g (1 i 2/3 garści)
Fasolka szparagowa, gotowana	170g (1 i 1/4 porcji)
Kalarepa	163g (1 sztuka)
Kapusta pekińska	60g (1 i 1/4 liścia)
Kiełki kalarepy	15g (1 i 1/2 łyżki)
Kiełki lucerny	10g (1 łyżka)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	438g (9 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	50g (1 sztuka)
Pietruszka, korzeń	140g (1 i 3/4 sztuki)

Pietruszka, liście	37g (6 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	650g (3 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	193g (3/4 szklanki)
Por	60g (1/3 sztuki)
Salata	75g (15 liści)
Seler korzeniowy	170g (1/2 sztuki)
Szpinak	430g (17 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	140g (1 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	55g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2150ml (9 i 1/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	55g (3 i 2/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	167g (3 i 1/3 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)
Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)



Mięso z ud kurczaka, bez skóry	340g (3 i 1/3 sztuki)
Parówki z szynki (SEL, MLE, GOR, SOJ)	40g (1 sztuka)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	80g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	128ml (12 i 3/4 łyżki)
----------------	------------------------



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	11g (1 łyżka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 porcja)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	300g (1 i 2/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	10ml (2 łyżki)
Woda	3340ml (14 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	320ml (1 i 1/3 szklanki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	1g (1/3 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)