

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

05.01.2026 - 11.01.2026

| poniedziałek (2026-01-05) | wtorek (2026-01-06) | środa (2026-01-07) | czwartek (2026-01-08) | piątek (2026-01-09) | sobota (2026-01-10) | niedziela (2026-01-11) |
|---|---|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Mandarynki | Banan | Jabłko | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | Mus owocowy 100% |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml) | Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeni Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek |



05.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|---|------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 1 i 2/3 łyżeczki (25g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2045 kcal | Wartość energetyczna: | 7634.79 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1378.58 g | Białko ogółem: | 94.6 g |
| Tłuszcz: | 63.4 g | Węglowodany ogółem: | 265.6 g |
| Cholesterol: | 249.9 mg | Glukoza: | 5.92 g |
| Fruktoza: | 5.89 g | Sacharoza: | 9.41 g |
| Laktoza: | 21.43 g | Skrobia: | 88.99 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.04 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.25 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.15 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.74 g |
| Sód: | 1656.43 mg | Potas: | 2824.03 mg |
| Wapń: | 745.31 mg | Fosfor: | 1114.34 mg |
| Magnez: | 234.59 mg | Żelazo: | 10.28 mg |
| Witamina A: | 1830.46 µg | Witamina D: | 1.09 µg |
| Witamina E: | 6.84 mg | Tiamina: | 1.35 mg |
| Ryboflawina: | 1.76 mg | Niacyna: | 8.73 mg |
| Witamina C: | 59.3 mg | | |



06.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) | 2 sztuki (100g) |
| Ketchup, łagodny | 2/3 łyżki (10g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

| | |
|------------|----------------|
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |
|------------|----------------|

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1965 kcal Wartość energetyczna: 8233.92 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Woda: | 1556.77 g | Białko ogółem: | 92.58 g |
| Tłuszcz: | 72.4 g | Węglowodany ogółem: | 233.66 g |
| Cholesterol: | 226.2 mg | Glukoza: | 5.51 g |
| Fruktoza: | 5.18 g | Sacharoza: | 11.36 g |
| Laktoza: | 21.04 g | Skrobia: | 110.74 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.03 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.17 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 27.18 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.32 g |
| Sód: | 1870.4 mg | Potas: | 3452.37 mg |
| Wapń: | 763.59 mg | Fosfor: | 1243.57 mg |
| Magnez: | 280.23 mg | Żelazo: | 8.49 mg |
| Witamina A: | 2290.5 µg | Witamina D: | 0.6 µg |
| Witamina E: | 6.75 mg | Tiamina: | 1.11 mg |
| Ryboflawina: | 1.74 mg | Niacyna: | 14.61 mg |
| Witamina C: | 120.45 mg | | |



07.01.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-------------------------|
| Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana, gotowana | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|---|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 1854 kcal | Wartość energetyczna: | 7779.6 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1446.96 g | Białko ogółem: | 92.21 g |
| Tłuszcz: | 58.92 g | Węglowodany ogółem: | 248.28 g |
| Cholesterol: | 277.79 mg | Glukoza: | 8.55 g |
| Fruktoza: | 7.7 g | Sacharoza: | 20.24 g |
| Laktoza: | 21.26 g | Skrobia: | 89.28 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.83 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.53 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.88 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 4.73 g |
| Sód: | 806.88 mg | Potas: | 3203.12 mg |
| Wapń: | 742.06 mg | Fosfor: | 1300.96 mg |
| Magnez: | 358.36 mg | Żelazo: | 9.66 mg |
| Witamina A: | 1828.11 µg | Witamina D: | 2.68 µg |
| Witamina E: | 5.92 mg | Tiamina: | 1.64 mg |
| Ryboflawina: | 2.06 mg | Niacyna: | 14.78 mg |
| Witamina C: | 85.1 mg | | |



08.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 plaster (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

| | |
|--------|-------------------|
| Jabłko | 2/3 sztuki (100g) |
|--------|-------------------|

► Obiad

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Miód pszczeleli | 1 łyżka (25g) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2018 kcal Wartość energetyczna: 8468.07 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1557.34 g | Białko ogółem: | 85.75 g |
| Tłuszcz: | 69.02 g | Węglowodany ogółem: | 271.69 g |
| Cholesterol: | 211.8 mg | Glukoza: | 5.32 g |
| Fruktoza: | 8.72 g | Sacharoza: | 16.89 g |
| Laktoza: | 21.43 g | Skrobia: | 104.08 g |
| Błonnik pokarmowy: | 21.11 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.61 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.69 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.35 g |
| Sód: | 1001.31 mg | Potas: | 3440.05 mg |
| Wapń: | 769.12 mg | Fosfor: | 1054.06 mg |
| Magnez: | 228.04 mg | Żelazo: | 11.32 mg |
| Witamina A: | 1499.76 µg | Witamina D: | 1.08 µg |
| Witamina E: | 6.6 mg | Tiamina: | 1.27 mg |
| Ryboflawina: | 1.74 mg | Niacyna: | 14.14 mg |
| Witamina C: | 111.82 mg | | |



09.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

| | |
|---|----------|
| Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | 1 porcja |
|---|----------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) | 1 porcja |
| Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Paprykarz (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1970 kcal Wartość energetyczna: 8263.01 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1692.23 g | Białko ogółem: | 90.84 g |
| Tłuszcz: | 70.18 g | Węglowodany ogółem: | 253 g |
| Cholesterol: | 467.95 mg | Glukoza: | 7.2 g |
| Fruktoza: | 7.31 g | Sacharoza: | 8.89 g |
| Laktoza: | 28.67 g | Skrobia: | 105.34 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.46 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.34 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.21 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.22 g |
| Sód: | 1152.8 mg | Potas: | 3609.26 mg |
| Wapń: | 1221.51 mg | Fosfor: | 1452.64 mg |
| Magnez: | 283.73 mg | Żelazo: | 9.77 mg |
| Witamina A: | 3427.07 µg | Witamina D: | 2.18 µg |
| Witamina E: | 6.49 mg | Tiamina: | 1.07 mg |
| Ryboflawina: | 2.29 mg | Niacyna: | 11.05 mg |
| Witamina C: | 130.16 mg | | |



10.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 1 kromka (35g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► II śniadanie

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 1 i 1/3 szklanki (300ml) |
|----------------------------------|--------------------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy, ugotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1941 kcal Wartość energetyczna: 8139.07 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1481.13 g | Białko ogółem: | 85.16 g |
| Tłuszcz: | 66.77 g | Węglowodany ogółem: | 252.89 g |
| Cholesterol: | 307.5 mg | Glukoza: | 4.5 g |
| Fruktoza: | 4.35 g | Sacharoza: | 28.01 g |
| Laktoza: | 21.04 g | Skrobia: | 69.52 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.5 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.56 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.6 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.86 g |
| Sód: | 877.9 mg | Potas: | 2705.44 mg |
| Wapń: | 721.23 mg | Fosfor: | 1124.13 mg |
| Magnez: | 238.06 mg | Żelazo: | 8.46 mg |
| Witamina A: | 2664.07 µg | Witamina D: | 1.04 µg |
| Witamina E: | 7.61 mg | Tiamina: | 0.83 mg |
| Ryboflawina: | 1.72 mg | Niacyna: | 9.06 mg |
| Witamina C: | 75.78 mg | | |

11.01.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

| | |
|---|------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb mieszany (GLU) | 4 kromki (140g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |

► **II śniadanie**

| | |
|------------------|---------------------|
| Mus owocowy 100% | 1 opakowanie (100g) |
|------------------|---------------------|

► **Obiad**

| | |
|---|-----------------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► **Kolacja**

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1963 kcal **Wartość energetyczna:** 8226.07 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1504.31 g | Białko ogółem: | 101.64 g |
| Tłuszcz: | 69.02 g | Węglowodany ogółem: | 237.23 g |
| Cholesterol: | 164.1 mg | Glukoza: | 3.7 g |
| Fruktoza: | 3.69 g | Sacharoza: | 4.38 g |
| Laktoza: | 25.11 g | Skrobia: | 86.09 g |
| Błonnik pokarmowy: | 19.44 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.11 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.76 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 3.85 g |
| Sód: | 808.93 mg | Potas: | 3337.72 mg |
| Wapń: | 1059.61 mg | Fosfor: | 1365.07 mg |
| Magnez: | 252.5 mg | Żelazo: | 7.44 mg |
| Witamina A: | 1191.65 µg | Witamina D: | 0.26 µg |
| Witamina E: | 5.25 mg | Tiamina: | 0.86 mg |
| Ryboflawina: | 1.67 mg | Niacyna: | 21.8 mg |
| Witamina C: | 131.52 mg | | |



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

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



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: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)

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

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.



PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-05 / 2026-01-06 / 2026-01-07 / 2026-01-08 / 2026-01-09 / 2026-01-10 / 2026-01-11



Produkty zbożowe

| | |
|---|-------------------------|
| Bułka tarta | 10g (1/8 szklanki) |
| Chleb mieszany (GLU) | 840g (24 kromki) |
| Jogurt naturalny grecki (MLE) | 25ml (1 i 1/4 łyżki) |
| Kajzerka (GLU) | 360g (6 sztuk) |
| Kasza gryczana, gotowana | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g (1/4 woreczka) |
| Kasza manna | 30g (1/6 szklanki) |
| Kasza orkiszowa | 30g (1/6 szklanki) |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU) | 35ml (7 łyżeczek) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 60g (2 porcje) |
| Makaron bezjajeczny | 30g (1/3 szklanki) |
| Makaron pełnoziarnisty | 30g (1/3 szklanki) |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 200g (1 porcja) |
| Makaron zacierka | 30g (1/5 szklanki) |
| Mąka pszenna, typ 500 | 30g (2 i 1/2 łyżki) |
| Płatki gryczane | 30g (3 i 3/4 łyżki) |
| Płatki owsiane | 60g (6 łyżek) |
| Ryż biały | 10g (1/8 szklanki) |
| Ryż brązowy | 60g (1/3 szklanki) |
| Ryż brązowy, ugotowany | 200g (1 porcja) |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja) |



Warzywa

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Brokuły | 20g (1/8 sztuki) |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 150g (1 i 1/2 porcji) |
| Buraki tarte, gotowane | 150g (3/4 szklanki) |
| Cebula | 50g (1/2 sztuki) |
| Ciecierzycza gotowana | 20g (1 łyżka) |
| Cukinia | 30g (1/8 sztuki) |
| Czosnek | 7g (1 i 1/3 ząbka) |
| Groszek zielony, mrożony | 30g (1/8 opakowania) |
| Kalafior, mrożony | 50g (1/8 opakowania) |

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Kapusta pekińska | 70g (1 i 1/3 liścia) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 23g (1 i 1/2 łyżeczki) |
| Koper, świeży | 18g (4 i 1/2 łyżeczki) |
| Marchew | 675g (15 sztuk) |
| Ogórek | 350g (2 sztuki) |
| Ogórki kiszane | 240g (4 sztuki) |
| Passata | 100g (1/3 szklanki) |
| Pieczarka uprawna, świeża | 50g (2 i 1/2 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 300g (3 i 3/4 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 12g (2 łyżeczki) |
| Pomidor | 350g (2 sztuki) |
| Pomidory w puszcze | 20g (1/8 szklanki) |
| Por | 60g (1/3 sztuki) |
| Rzodkiewka | 15g (1 sztuka) |
| Sałata | 105g (1/2 sztuki) |
| Seler korzeniowy | 175g (1/2 sztuki) |
| Seler naciowy | 42g (1/8 sztuki) |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 50g (1/4 szklanki) |
| Szpinak, mrożony | 50g (1 porcja) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie | 540g (6 sztuk) |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Mleko 2% tłuszczu | 3160ml (13 i 3/4 szklanki) |
| Ser edamski (MLE) | 60g (2 porcje) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 60g (2 porcje) |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 150g (1 opakowanie) |
| Serek Tartare (MLE) | 20g (1 łyżka) |
| Śmietana 12% (MLE) | 60g (4 łyżki) |
| Śmietana 12% tłuszczu | 10g (2/3 łyżki) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 50g (1 i 2/3 porcji) |



Mięso i jaja

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 265g (5 i 1/3 sztuki) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 100g (1/2 sztuki) |



| | |
|---|-----------------------|
| Mięso z podudzia indyka, bez skóry | 90g (1/2 sztuki) |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry | 365g (3 i 2/3 sztuki) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) | 100g (2 sztuki) |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 30g (1 plaster) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 60g (2 porcje) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 60g (2 porcje) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 60g (2 porcje) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 60g (2 porcje) |
| Wieprzowina, łopatka | 90g (3/4 sztuki) |
| Wieprzowina, szynka surowa | 80g (3/4 porcji) |



Oleje i tłuszcze

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Masło ekstra (MLE) | 8g (3/4 porcji) |
| Olej rzepakowy | 53ml (5 i 1/3 łyżki) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 140g (14 porcji) |



Cukier, słodczyce i przekąski

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 25g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Miód pszczeleli | 25g (1 łyżka) |



Ryby i owoce morza

| | |
|---------------|------------------|
| Dorsz, świeży | 50g (1/2 sztuki) |
|---------------|------------------|



Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|---------------------|------------------------|
| Banan | 120g (1 sztuka) |
| Jabłko | 100g (2/3 sztuki) |
| Mandarynki | 65g (1 sztuka) |
| Mieszanka kompotowa | 350g (11 i 2/3 porcji) |
| Truskawki, mrożone | 60g (1/3 szklanki) |



Napoje

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1400ml (5 i 3/4 szklanki) |
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 300ml (1 i 1/3 szklanki) |
| Sok z cytryny | 5ml (3/4 łyżki) |

| | |
|------|---------------------|
| Woda | 1210ml (5 szklanek) |
|------|---------------------|



Przyprawy

| | |
|-------------------------|------------------------|
| Bazylija, suszona | 1g (1 łyżeczka) |
| Bulion rosółowy | 80ml (1/3 szklanki) |
| Ketchup, łagodny | 13g (3/4 łyżki) |
| Kurkuma, mielona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 11g (5 i 1/2 sztuki) |
| Oregano, suszone | 2g (2/3 łyżeczki) |
| Papryka słodka, mielona | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| Papryka wędzona | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pieprz czarny | 13g (13 szczypt) |
| Tymianek, suszony | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Ziele angielskie | 10g (3 i 1/3 łyżeczki) |
| Żelatyna | 2g (1/4 łyżki) |



Dania gotowe

| | |
|------------------|---------------------|
| Mus owocowy 100% | 100g (1 opakowanie) |
|------------------|---------------------|