



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa D01

01.04.2026 - 30.04.2026




01.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 747kcal, B o.: 21.21g, T: 25.11g, W o.: 114.68g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 34.43g, T: 24.93g, W o.: 113.84g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 705kcal, B o.: 31.25g, T: 22.45g, W o.: 97.12g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	74.37 g
Tłuszcz:	81.02 g	Węglowodany ogółem:	321.87 g
Fruktoza:	17.98 g	Sacharoza:	44.18 g
Laktoza:	15.22 g	Błonnik pokarmowy:	29.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.4 g	Sól:	3.37 g


02.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)
(E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	74.53 g
Tłuszcz:	59.73 g	Węglowodany ogółem:	334.78 g
Fruktoza:	19.75 g	Sacharoza:	42.45 g
Laktoza:	10.62 g	Błonnik pokarmowy:	36.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.24 g	Sól:	3.57 g



03.04.2026 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 25.91g, T: 21.88g, W o.: 101.45g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g)

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 34.59g, T: 17.92g, W o.: 147.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) (E: 185kcal, B o.: 6.99g, T: 1.62g, W o.: 37.09g)

1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)**

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	74.77 g
Tłuszcz:	61.56 g	Węglowodany ogółem:	339.6 g
Fruktoza:	5.6 g	Sacharoza:	54.22 g
Laktoza:	15.13 g	Błonnik pokarmowy:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g	Sól:	4.61 g


04.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 934kcal, B o.: 25.95g, T: 17.82g, W o.: 191.56g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	61.5 g
Tłuszcz:	63.38 g	Węglowodany ogółem:	364.45 g
Fruktoza:	9.42 g	Sacharoza:	63.17 g
Laktoza:	2.19 g	Błonnik pokarmowy:	54.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.77 g	Sól:	4.26 g


05.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 914kcal, B o.: 52.49g, T: 16.52g, W o.: 139.63g)**

Zupa żurek z białą kielbasą i jajkiem 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 608kcal, B o.: 31.8g, T: 9.91g, W o.: 101g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

Galaretka owocowa 200g, owoc (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Białko ogółem:	122.72 g
Tłuszcz:	60.88 g	Węglowodany ogółem:	303.68 g
Fruktoza:	8.8 g	Sacharoza:	37.98 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.49 g	Sól:	4.6 g



06.04.2026 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (E: 852kcal, B o.: 32.32g, T: 33.12g, W o.: 110.56g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 316kcal, B o.: 14.45g, T: 8.6g, W o.: 46.9g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 831kcal, B o.: 42.52g, T: 13g, W o.: 141.39g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Kotlet drobiowy 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 616kcal, B o.: 31.36g, T: 8.37g, W o.: 106.43g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2406 kcal	Białko ogółem:	103.75 g
Tłuszcz:	74.68 g	Węglowodany ogółem:	344.9 g
Fruktoza:	16.37 g	Sacharoza:	54.78 g
Laktoza:	22.71 g	Błonnik pokarmowy:	32.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.76 g	Sól:	3.96 g



07.04.2026 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 964kcal, B o.: 35.18g, T: 31.49g, W o.: 143.82g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g)

1 porcja

Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 727kcal, B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1907 kcal	Białko ogółem:	73.37 g
Tłuszcz:	65.02 g	Węglowodany ogółem:	271.57 g
Fruktoza:	11.81 g	Sacharoza:	35.36 g
Laktoza:	2.84 g	Błonnik pokarmowy:	31.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.27 g	Sól:	4.36 g


08.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 727kcal, B o.: 26.01g, T: 22.37g, W o.: 110.51g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 1 porcja

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 36.77g, T: 25.23g, W o.: 131.12g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	94.65 g
Tłuszcz:	70.6 g	Węglowodany ogółem:	314.5 g
Fruktoza:	8.36 g	Sacharoza:	43.21 g
Laktoza:	13.28 g	Błonnik pokarmowy:	29.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.32 g	Sól:	6.56 g


09.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

1 porcja
► 13:00 Obiad (E: 962kcal, B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)

Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g)

1 porcja

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g)

1 porcja
► 17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)

1 porcja
► 20:00 Późna kolacja (E: 149kcal, B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)

Jogurt owocowy, owoc 300g (E: 149kcal, B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)

1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	74.75 g
Tłuszcz:	80.54 g	Węglowodany ogółem:	289.6 g
Fruktoza:	9.76 g	Sacharoza:	46.44 g
Laktoza:	6.36 g	Błonnik pokarmowy:	34.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.75 g	Sól:	3.07 g


10.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 766kcal, B o.: 32.19g, T: 33.05g, W o.: 88.81g)

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g)

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

1 porcja
► 13:00 Obiad (E: 973kcal, B o.: 34.76g, T: 24.24g, W o.: 163.1g)

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 736kcal, B o.: 27.33g, T: 17.85g, W o.: 121.39g)

1 porcja

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

Galaretka owocowa 200g, owoc (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	105.52 g
Tłuszcz:	74.31 g	Węglowodany ogółem:	324.19 g
Fruktoza:	9.9 g	Sacharoza:	49.29 g
Laktoza:	14.91 g	Błonnik pokarmowy:	38.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.03 g	Sól:	3.66 g



11.04.2026 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g)

1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	82.24 g
Tłuszcz:	74.65 g	Węglowodany ogółem:	301.29 g
Fruktoza:	19.84 g	Sacharoza:	44.47 g
Laktoza:	10.67 g	Błonnik pokarmowy:	39.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.8 g	Sól:	4.01 g


12.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 556kcal, B o.: 30.42g, T: 9.86g, W o.: 89.49g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto z galaretką (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	87.37 g
Tłuszcz:	59.32 g	Węglowodany ogółem:	361.85 g
Fruktoza:	7.52 g	Sacharoza:	67.31 g
Laktoza:	13.08 g	Błonnik pokarmowy:	31.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.89 g	Sól:	4.07 g


13.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 940kcal, B o.: 38.55g, T: 26.35g, W o.: 137.59g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 96kcal, B o.: 2.98g, T: 2.42g, W o.: 16.41g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 844kcal, B o.: 35.57g, T: 23.93g, W o.: 121.18g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (E: 455kcal, B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	83.15 g
Tłuszcz:	70.73 g	Węglowodany ogółem:	342.1 g
Fruktoza:	18.04 g	Sacharoza:	36.13 g
Laktoza:	18.99 g	Błonnik pokarmowy:	22.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sól:	3.41 g


14.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 750kcal, B o.: 25.15g, T: 15.59g, W o.: 135.54g)

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (E: 175kcal, B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

Galaretka owocowa, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1846 kcal	Białko ogółem:	70.17 g
Tłuszcz:	56.97 g	Węglowodany ogółem:	279.7 g
Fruktoza:	14.98 g	Sacharoza:	41.67 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	37.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.27 g	Sól:	4.29 g



15.04.2026 (środa)

► **08:00 Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 23.42g, T: 32.74g, W o.: 104.6g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 991kcal, B o.: 28.81g, T: 19.4g, W o.: 182.32g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g)

1 porcja

Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 747kcal, B o.: 21.76g, T: 18.34g, W o.: 126.72g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2502 kcal	Białko ogółem:	80.9 g
Tłuszcz:	80.54 g	Węglowodany ogółem:	378.39 g
Fruktoza:	14.02 g	Sacharoza:	48.83 g
Laktoza:	22.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.17 g	Sól:	4.24 g


16.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 48.03g, T: 16.27g, W o.: 147.04g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 286kcal, B o.: 16.67g, T: 7.9g, W o.: 40.61g) 1 porcja

Kotlet drobiowy 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 616kcal, B o.: 31.36g, T: 8.37g, W o.: 106.43g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	83.16 g
Tłuszcz:	54.3 g	Węglowodany ogółem:	324.1 g
Fruktoza:	7.43 g	Sacharoza:	58 g
Laktoza:	1.77 g	Błonnik pokarmowy:	30.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.46 g	Sól:	5.56 g


17.04.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 775kcal, B o.: 33.72g, T: 35.16g, W o.: 85.6g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Pieczyno 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 34.59g, T: 17.92g, W o.: 147.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) (E: 185kcal, B o.: 6.99g, T: 1.62g, W o.: 37.09g) 1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**

Pieczyno 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	87.38 g
Tłuszcz:	75.83 g	Węglowodany ogółem:	325.44 g
Fruktoza:	15.67 g	Sacharoza:	48.72 g
Laktoza:	17.37 g	Błonnik pokarmowy:	30.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.96 g	Sól:	4.73 g



18.04.2026 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)**

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 20.14g, T: 28.46g, W o.: 151.55g)**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 665kcal, B o.: 12.71g, T: 22.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

Galaretka owocowa, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	56.3 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	316.57 g
Fruktoza:	16.55 g	Sacharoza:	46.41 g
Laktoza:	3.19 g	Błonnik pokarmowy:	43.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g	Sól:	3.56 g



19.04.2026 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (E: 873kcal, B o.: 30.62g, T: 36.27g, W o.: 110.97g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 606kcal, B o.: 18.64g, T: 30.75g, W o.: 68.04g)

1 porcja

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 946kcal, B o.: 46.07g, T: 26.81g, W o.: 136.52g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g)

1 porcja

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 33.14g, T: 21.12g, W o.: 100.87g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet pieczony 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	94.21 g
Tłuszcz:	81.65 g	Węglowodany ogółem:	315.38 g
Fruktoza:	8.71 g	Sacharoza:	40.57 g
Laktoza:	12.54 g	Błonnik pokarmowy:	30.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.06 g	Sól:	5.04 g


20.04.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 870kcal, B o.: 42.3g, T: 27.83g, W o.: 117.7g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 940kcal, B o.: 38.55g, T: 26.35g, W o.: 137.59g)

Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 844kcal, B o.: 35.57g, T: 23.93g, W o.: 121.18g) 1 porcja

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 96kcal, B o.: 2.98g, T: 2.42g, W o.: 16.41g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2404 kcal	Białko ogółem:	103.07 g
Tłuszcz:	76.24 g	Węglowodany ogółem:	335.58 g
Fruktoza:	14.52 g	Sacharoza:	32.39 g
Laktoza:	17.28 g	Błonnik pokarmowy:	25.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.44 g	Sól:	4.88 g


21.04.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 984kcal, B o.: 33.39g, T: 23.64g, W o.: 180.76g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	79.2 g
Tłuszcz:	74.32 g	Węglowodany ogółem:	318.14 g
Fruktoza:	7.89 g	Sacharoza:	57.08 g
Laktoza:	3.53 g	Błonnik pokarmowy:	48.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sól:	4.46 g


22.04.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 26.85g, T: 21.53g, W o.: 102.63g)

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 38.05g, T: 16.19g, W o.: 133.67g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250g (1,7) (E: 567kcal, B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	101.56 g
Tłuszcz:	62.43 g	Węglowodany ogółem:	343.12 g
Fruktoza:	15.14 g	Sacharoza:	55.8 g
Laktoza:	25.57 g	Błonnik pokarmowy:	33.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.81 g	Sól:	5.37 g



23.04.2026 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)**

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	82.81 g
Tłuszcz:	66.91 g	Węglowodany ogółem:	296.71 g
Fruktoza:	9.03 g	Sacharoza:	43.84 g
Laktoza:	3.35 g	Błonnik pokarmowy:	30.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.39 g	Sól:	4.02 g



24.04.2026 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (E: 741kcal, B o.: 33.76g, T: 31.08g, W o.: 86.22g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g)

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)

1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 864kcal, B o.: 34.38g, T: 17.85g, W o.: 145.98g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) (E: 180kcal, B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g)

1 porcja

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 684kcal, B o.: 27.6g, T: 16.3g, W o.: 110.17g)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (E: 455kcal, B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)

1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

Jogurt owocowy, owoc (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	84.75 g
Tłuszcz:	70.39 g	Węglowodany ogółem:	312.19 g
Fruktoza:	11.83 g	Sacharoza:	46.38 g
Laktoza:	15.74 g	Błonnik pokarmowy:	28.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.57 g	Sól:	3.67 g


25.04.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) **1 porcja**
(E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

► 13:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 38.8g, T: 16.43g, W o.: 138.24g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 100kcal, B o.: 3.23g, T: 2.5g, W o.: 17.06g) **1 porcja**

Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 754kcal, B o.: 35.57g, T: 13.93g, W o.: 121.18g) **1 porcja**

► 17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) **1 porcja**

► 20:00 Późna kolacja (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

Galaretka owocowa 200g, owoc (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) **1 porcja**


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1858 kcal	Białko ogółem:	87.71 g
Tłuszcz:	50.25 g	Węglowodany ogółem:	272.42 g
Fruktoza:	8.51 g	Sacharoza:	28.29 g
Laktoza:	0.2 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.95 g	Sól:	3.69 g



26.04.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 24.08g, T: 21.13g, W o.: 105.06g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 939kcal, B o.: 44.18g, T: 28.14g, W o.: 132.77g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 234kcal, B o.: 12.93g, T: 5.69g, W o.: 35.65g) 1 porcja

Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 705kcal, B o.: 31.25g, T: 22.45g, W o.: 97.12g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	90.83 g
Tłuszcz:	76.19 g	Węglowodany ogółem:	319.79 g
Fruktoza:	13.41 g	Sacharoza:	46.27 g
Laktoza:	17.55 g	Błonnik pokarmowy:	25.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.72 g	Sól:	4.25 g



27.04.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 851kcal, B o.: 34.64g, T: 35.81g, W o.: 103.87g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g) 1 porcja

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	86.04 g
Tłuszcz:	73.01 g	Węglowodany ogółem:	323.74 g
Fruktoza:	12.81 g	Sacharoza:	43.01 g
Laktoza:	10.72 g	Błonnik pokarmowy:	45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.73 g	Sól:	3.8 g



28.04.2026 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 9.68g, T: 18.28g, W o.: 90.76g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

owoc, biszkopt 200g (1,3) (E: 122kcal, B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g) 1 porcja

► **13:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 32.71g, T: 26.46g, W o.: 130.87g)**

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g) 1 porcja

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto z galaretką (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	63.18 g
Tłuszcz:	67.91 g	Węglowodany ogółem:	328.05 g
Fruktoza:	18.12 g	Sacharoza:	56.26 g
Laktoza:	0.85 g	Błonnik pokarmowy:	35.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.15 g	Sól:	3.73 g



29.04.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 769kcal, B o.: 33.1g, T: 26.38g, W o.: 102.93g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 502kcal, B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

1 porcja

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 37.77g, T: 21.53g, W o.: 134.91g)

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 681kcal, B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g)

1 porcja

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) (E: 185kcal, B o.: 6.99g, T: 1.62g, W o.: 37.09g)

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	95.59 g
Tłuszcz:	63.68 g	Węglowodany ogółem:	302.9 g
Fruktoza:	7.31 g	Sacharoza:	45.84 g
Laktoza:	12.57 g	Błonnik pokarmowy:	23.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g	Sól:	6.92 g


30.04.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 37.66g, T: 25.38g, W o.: 134.36g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 613kcal, B o.: 20.79g, T: 17.46g, W o.: 93.37g) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

► 20:00 Późna kolacja (E: 220kcal, B o.: 9.22g, T: 4.2g, W o.: 38.74g)

Galaretka owocowa, biszkopt (1,3) (E: 220kcal, B o.: 9.22g, T: 4.2g, W o.: 38.74g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	66.63 g
Tłuszcz:	82.4 g	Węglowodany ogółem:	306.73 g
Fruktoza:	11.43 g	Sacharoza:	44.82 g
Laktoza:	0.53 g	Błonnik pokarmowy:	30.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.53 g	Sól:	4.7 g

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa krupnik 400ml (1,9) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Makaron, penne - 1/3 szklanki (25g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Budyń 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryż na mleku 300ml (7) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Ryż jaśminowy - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) - 1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)
- Biszkopty maślane - 3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony 400ml (9) - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

.

PRZEPIS: Kotlecki warzywny 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanu 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 1 porcja

•

**Sposób przygotowania:**

.

PRZEPIS: Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) - 1 porcja

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa żurek z białą kielbasą i jajkiem 400ml (1,3,9) - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 2/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka wędzona, chuda - 2 plastry (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (50ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń w sosie 150g, kluski śląskie 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

-



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka owocowa 200g, owoc - 1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (6g)
- Milupa PKU 2 secunda - (25g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującej się wody dodać maliny, po chwili dodać żelatynę i wszystko razem zmikować. Kiedy galaretka będzie letnia dodać Milupa PKU 2 secunda, Całość przelać do miseczki i włożyć do lodówki do czasu aż wszystko stężeje.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron czteryjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlet drobiowy 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 3 łyżeczki (12g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (65g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja**

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/2 szklanki (80g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja**

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-zielona - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/7 łyżki (3g)
- Ziemniaki - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja**

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 3 łyżeczki (12g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pstrąg, gotowany - (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt owocowy, owoc 300g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Mandarynki - 2 sztuki (130g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ciasto z galaretką (1,3,7) - 1 porcja

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Kopytka, Virtu - 2/3 opakowania (250g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotleczki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana 400ml (9) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (70g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka owocowa, ciastko (1,3) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (6g)
- Biskopki maślane - 3 sztuki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ryżowa 400ml (9) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Makaron łazanki - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka wędzona, chuda - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Makaron, penne - 1/3 szklanki (25g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 3 łyżeczki (12g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kotleczki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja**

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet pieczony 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Kopytka, Virtu - 2/3 opakowania (250g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Makrela, wędzona - 1/5 sztuki (25g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Paszтет pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa krupnik 400ml (1,9) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Jogurt owocowy, owoc (7) - 1 porcja**

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Kopytka, Virtu - 2/3 opakowania (250g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja**

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja**

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotleczki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanem 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pstrąg, gotowany - (30g)



Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: owoc, biszkopt 200g (1,3) - 1 porcja

- Biszkopty - 3 sztuki (9g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Barszcz czerwony 350ml (9) - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/2 szklanki (80g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretko owocowa, biszkopt (1,3) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (6g)
- Biszkopty maślane - 4 sztuki (40g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:
