



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

01.04.2026 - 30.04.2026




01.04.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 20.53g, T: 24.67g, W o.: 103.27g)

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

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (B o.: 12.31g, T: 7.37g, W o.: 39.9g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 44.84g, T: 26.58g, W o.: 129.05g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.61g, T: 19.44g, W o.: 85.49g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	84.1 g
Tłuszcz:	82.23 g	Węglowodany ogółem:	325.67 g
Fruktoza:	18.62 g	Sacharoza:	47.11 g
Laktoza:	17.61 g	Błonnik pokarmowy:	30.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.6 g	Sól:	3.49 g

 02.04.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

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

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

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)


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

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	66.35 g	Węglowodany ogółem:	324.59 g
Fruktoza:	19.75 g	Sacharoza:	40.95 g
Laktoza:	10.62 g	Błonnik pokarmowy:	38.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.1 g	Sól:	3.52 g


03.04.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 25.91g, T: 21.88g, W o.: 101.45g)

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 35.76g, T: 21.14g, W o.: 145.57g)

 Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (B o.: 24.62g, T: 16.59g, W o.: 109.69g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	75.94 g
Tłuszcz:	64.78 g	Węglowodany ogółem:	337.91 g
Fruktoza:	7.99 g	Sacharoza:	62.02 g
Laktoza:	15.13 g	Błonnik pokarmowy:	30.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g	Sól:	4.74 g

 04.04.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 28.77g, T: 19.43g, W o.: 157.75g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 12.54g, T: 12.29g, W o.: 114.19g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g) 1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	64.48 g
Tłuszcz:	62.89 g	Węglowodany ogółem:	326.3 g
Fruktoza:	11.13 g	Sacharoza:	52.08 g
Laktoza:	3.15 g	Błonnik pokarmowy:	34.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.85 g	Sól:	4.42 g


05.04.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)

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

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 45.96g, T: 17g, W o.: 134.03g)

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja


 Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 29.73g, T: 9.86g, W o.: 90.47g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

 Galaretko owocowa 200g, owoc (B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	117.47 g
Tłuszcz:	62.6 g	Węglowodany ogółem:	296.34 g
Fruktoza:	8.03 g	Sacharoza:	41.34 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	32.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.27 g	Sól:	5.35 g

 06.04.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 39.75g, T: 29.89g, W o.: 134.94g)

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

Rolada drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) (B o.: 28.59g, T: 25.26g, W o.: 99.98g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.18g, T: 14.68g, W o.: 60.2g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	92.6 g
Tłuszcz:	82.38 g	Węglowodany ogółem:	346.13 g
Fruktoza:	17.07 g	Sacharoza:	58.1 g
Laktoza:	22.48 g	Błonnik pokarmowy:	32.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.58 g	Sól:	4.71 g



07.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 33.68g, T: 21.25g, W o.: 132.45g)

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

1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (B o.: 26.25g, T:
14.86g,
W o.: 90.74g)

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

1 porcja

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

Ciasto (1,3,7) (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal	Białko ogółem:	68.77 g
Tłuszcz:	60.71 g	Węglowodany ogółem:	302.98 g
Fruktoza:	11.36 g	Sacharoza:	49.32 g
Laktoza:	2.9 g	Błonnik pokarmowy:	31.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	3.71 g


08.04.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.08g, T: 25.06g, W o.: 114.02g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 39.56g, T: 25.11g, W o.: 116.38g)

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	113.15 g
Tłuszcz:	70.38 g	Węglowodany ogółem:	303.87 g
Fruktoza:	9.9 g	Sacharoza:	49.12 g
Laktoza:	12.75 g	Błonnik pokarmowy:	29.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.47 g	Sól:	4.14 g


09.04.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.53g, T: 32.48g, W o.: 121.79g)

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g) 1 porcja

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)

Jogurt owocowy, owoc 300g (B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	82.84 g
Tłuszcz:	81.07 g	Węglowodany ogółem:	269.82 g
Fruktoza:	7.27 g	Sacharoza:	31.5 g
Laktoza:	5.94 g	Błonnik pokarmowy:	29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g	Sól:	3.26 g

 10.04.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 24.12g, T: 21.16g, W o.: 110.73g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.05g, T: 22.98g, W o.: 151.4g)

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (B o.: 24.62g, T: 16.59g, W o.: 109.69g) 1 porcja

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

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

Galaretka owocowa, owoc (1,) (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	79.98 g
Tłuszcz:	64.26 g	Węglowodany ogółem:	360.91 g
Fruktoza:	18.94 g	Sacharoza:	58.62 g
Laktoza:	16.51 g	Błonnik pokarmowy:	37.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.32 g	Sól:	4.51 g



11.04.2026 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (B o.: 10.69g, T: 18.57g, W o.: 71.47g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7) (B o.: 10.69g, T: 18.57g, W o.: 71.47g)

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (B o.: 37.9g, T: 16.63g, W o.: 123.43g)**

Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 26.76g, T: 12.08g, W o.: 87.55g)

1 porcja

Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	73.81 g
Tłuszcz:	64.41 g	Węglowodany ogółem:	298.99 g
Fruktoza:	18.06 g	Sacharoza:	57.85 g
Laktoza:	10.67 g	Błonnik pokarmowy:	32.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	Sól:	3.8 g


12.04.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)

 Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (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) (B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 42.66g, T: 15.55g, W o.: 126.12g)

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

 Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 29.73g, T: 9.86g, W o.: 90.47g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	86.68 g
Tłuszcz:	59.32 g	Węglowodany ogółem:	362.83 g
Fruktoza:	7.28 g	Sacharoza:	68.59 g
Laktoza:	13.08 g	Błonnik pokarmowy:	32.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g	Sól:	5.17 g



13.04.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 47.67g, T: 26.69g, W o.: 153.01g)

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

 Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 31.44g, T: 19.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	71.07 g	Węglowodany ogółem:	357.52 g
Fruktoza:	21.68 g	Sacharoza:	46.95 g
Laktoza:	18.97 g	Błonnik pokarmowy:	34.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	3.79 g



14.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 16.77g, T: 15.37g, W o.: 87.11g)

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

 owoc, biszkopt 200g (1,3) (B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 24.98g, T: 15.81g, W o.: 139.89g)

 Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 12.54g, T: 12.29g, W o.: 114.19g) 1 porcja

 Zupa ziemniaczana 400ml (9) (B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal	Białko ogółem:	64.41 g
Tłuszcz:	50.72 g	Węglowodany ogółem:	324.21 g
Fruktoza:	26.76 g	Sacharoza:	42.94 g
Laktoza:	1.81 g	Błonnik pokarmowy:	41.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.7 g	Sól:	4.39 g


15.04.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 23.42g, T: 32.74g, W o.: 104.6g)

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (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) (B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 38.23g, T: 22.87g, W o.: 142.83g)

 Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

 Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2428 kcal	Białko ogółem:	90.69 g
Tłuszcz:	84.22 g	Węglowodany ogółem:	341.04 g
Fruktoza:	15.12 g	Sacharoza:	55.99 g
Laktoza:	25.71 g	Błonnik pokarmowy:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.3 g	Sól:	3.08 g


16.04.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 45.29g, T: 19.21g, W o.: 142.76g)

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	79.07 g
Tłuszcz:	62.54 g	Węglowodany ogółem:	304.62 g
Fruktoza:	8.01 g	Sacharoza:	60.58 g
Laktoza:	2.25 g	Błonnik pokarmowy:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.45 g	Sól:	3.61 g



17.04.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 25.65g, T: 23.27g, W o.: 107.52g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 35.42g, T: 19.46g, W o.: 138.6g)

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	80.14 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	338.7 g
Fruktoza:	19.92 g	Sacharoza:	68.42 g
Laktoza:	18.97 g	Błonnik pokarmowy:	30.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.97 g	Sól:	3.89 g



18.04.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g)

1 porcja

Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g,
kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g)

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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

1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Białko ogółem:	74.97 g
Tłuszcz:	60.44 g	Węglowodany ogółem:	300.53 g
Fruktoza:	15.16 g	Sacharoza:	34.28 g
Laktoza:	2.77 g	Błonnik pokarmowy:	37.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g	Sól:	4.42 g


19.04.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 30.53g, T: 36.22g, W o.: 110.28g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 18.55g, T: 30.7g, W o.: 67.35g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 52.4g, T: 30.85g, W o.: 135.74g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (B o.: 19.56g, T: 9.73g, W o.: 34.96g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 32.84g, T: 21.12g, W o.: 100.78g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.04g, T: 14.32g, W o.: 58.77g)


Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 15.04g, T: 14.32g, W o.: 58.77g) 1 porcja

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

Ciasto (1,3,7) (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2567 kcal	Białko ogółem:	104.17 g
Tłuszcz:	88.59 g	Węglowodany ogółem:	352.09 g
Fruktoza:	5.62 g	Sacharoza:	54.2 g
Laktoza:	12.63 g	Błonnik pokarmowy:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.15 g	Sól:	9.49 g


20.04.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 42.3g, T: 27.83g, W o.: 117.7g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 37.51g, T: 20.51g, W o.: 122.83g)

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

Zupa marchwianka 350 ml(9) (B o.: 1.71g, T: 0.32g, W o.: 13.38g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	102.03 g
Tłuszcz:	70.4 g	Węglowodany ogółem:	320.82 g
Fruktoza:	18.74 g	Sacharoza:	42.1 g
Laktoza:	17.26 g	Błonnik pokarmowy:	36.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g	Sól:	5.42 g


21.04.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 26.8g, T: 11.64g, W o.: 161.15g)

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 19.75g, T: 10.58g, W o.: 105.55g) 1 porcja

Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

Sałatka jarzynowa (3,7) (B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	72.61 g
Tłuszcz:	62.32 g	Węglowodany ogółem:	298.53 g
Fruktoza:	9.62 g	Sacharoza:	55.72 g
Laktoza:	3.53 g	Błonnik pokarmowy:	31.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.21 g	Sól:	6.54 g


22.04.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 26.85g, T: 21.53g, W o.: 102.63g)

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (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) (B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 36.49g, T: 18.46g, W o.: 140.91g)

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, kopytka 250g, warzywa na parze 100g, kompot (B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	100 g
Tłuszcz:	64.7 g	Węglowodany ogółem:	350.36 g
Fruktoza:	15.49 g	Sacharoza:	57.2 g
Laktoza:	25.57 g	Błonnik pokarmowy:	34.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.77 g	Sól:	5.23 g


23.04.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

Pieczyno 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)

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

Udka z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Białko ogółem:	68.14 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	289.44 g
Fruktoza:	8.7 g	Sacharoza:	43.49 g
Laktoza:	0.15 g	Błonnik pokarmowy:	28.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.03 g	Sól:	3.96 g


24.04.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 30.17g, T: 35.83g, W o.: 97.03g)

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.74g, T: 21.93g, W o.: 149.82g)

 Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) (B o.: 6.78g, T: 1.55g, W o.: 35.81g) 1 porcja

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (B o.: 25.96g, T: 20.38g, W o.: 114.01g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

 Jogurt owocowy, owoc (7) (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	79.52 g
Tłuszcz:	79.22 g	Węglowodany ogółem:	326.84 g
Fruktoza:	11.75 g	Sacharoza:	56.06 g
Laktoza:	16.27 g	Błonnik pokarmowy:	27.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.16 g	Sól:	4.13 g


25.04.2026 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

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

▶ **13:00 Obiad (B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	99.45 g
Tłuszcz:	60.88 g	Węglowodany ogółem:	293.31 g
Fruktoza:	11.52 g	Sacharoza:	50.18 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	33.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.34 g	Sól:	3.95 g


26.04.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

 Ryż na mleku 300ml (7) (B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja
► 13:00 Obiad (B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

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

 Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja
► 17:00 Kolacja (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) (B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja
► 20:00 Późna kolacja (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	88.12 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	308.09 g
Fruktoza:	13.41 g	Sacharoza:	46.24 g
Laktoza:	17.55 g	Błonnik pokarmowy:	24.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.38 g	Sól:	4.02 g



27.04.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.75g, T: 21.94g, W o.: 131.17g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 8.76g, T: 14.13g, W o.: 79.86g) 1 porcja

 Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 28.77g, T: 19.43g, W o.: 157.75g)

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

 Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 12.54g, T: 12.29g, W o.: 114.19g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

 Sałatka jarzynowa (3,7) (B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	71.3 g
Tłuszcz:	62.04 g	Węglowodany ogółem:	355.54 g
Fruktoza:	22.17 g	Sacharoza:	50.46 g
Laktoza:	10.72 g	Błonnik pokarmowy:	41.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.77 g	Sól:	3.78 g



28.04.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 9.68g, T: 18.28g, W o.: 90.76g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 34.83g, T: 16.52g, W o.: 136.95g)

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 27.78g, T: 15.46g, W o.: 81.35g) 1 porcja

Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	65.3 g
Tłuszcz:	57.97 g	Węglowodany ogółem:	334.13 g
Fruktoza:	16.36 g	Sacharoza:	41.6 g
Laktoza:	0.85 g	Błonnik pokarmowy:	34.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.41 g	Sól:	4.93 g


29.04.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 22.84g, T: 24.15g, W o.: 115.29g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 34.44g, T: 10.4g, W o.: 126.28g)

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 1 porcja

Zupa marchwianka 350 ml(9) (B o.: 1.71g, T: 0.32g, W o.: 13.38g) 1 porcja

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

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

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

Ciasto (1,3,7) (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	78.9 g
Tłuszcz:	56.25 g	Węglowodany ogółem:	349.41 g
Fruktoza:	7.13 g	Sacharoza:	80.21 g
Laktoza:	12.63 g	Błonnik pokarmowy:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g	Sól:	4.85 g


30.04.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 8.04g, T: 2.89g, W o.: 21.48g)

Galaretka owocowa, biszkopt (1,3) (B o.: 8.04g, T: 2.89g, W o.: 21.48g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	71.14 g
Tłuszcz:	84.44 g	Węglowodany ogółem:	289.35 g
Fruktoza:	6.76 g	Sacharoza:	50.83 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.72 g	Sól:	3.42 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 - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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, ser biały 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 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: Udka z kurczaka gotowane 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 ryżowa 400ml (9) - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/2 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



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: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 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)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotleczki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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

- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 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, 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)
- Szyńka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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 czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Rolada drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 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)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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 drobiowe- 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 (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Ciasto (1,3,7) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: 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: Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 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, 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-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: 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: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 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)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- 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 twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- 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: Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 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 - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka owocowa, owoc (1,) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na miękko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Udka z kurczaka gotowane 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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: Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- 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: owoc, biszkopt 200g (1,3) - 1 porcja

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

**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)
- Biszkopty 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: Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, twaróg 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: Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mieszanka warzyw - (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: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- 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: Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- 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)



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: 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: Kotlecki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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, twaróg z zieleńią 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 - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- 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)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Makaron czterościany - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- 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)
- Mieszanka warzyw - (100g)



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)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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-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: Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa marchwianka 350 ml(9) - 1 porcja

- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 1/7 sztuki (13g)



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 na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



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: 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: Pierś z kurczaka na parze 100g, kopytka 250g, warzywa na parze 100g, kompot - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mieszanka warzyw - (100g)

**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: Udko z kurczaka gotowane 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, 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)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**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 na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, 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: 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: Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Dżem śliwkowy, wysokosłodzony - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)



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: Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 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)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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, 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, 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: Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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, 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: 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: Galaretka owocowa, biszkopt (1,3) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:
