



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa D01

01.05.2026 - 31.05.2026




01.05.2026 (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, twaróg z zieleniną 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: 951kcal, B o.: 45.51g, T: 20.76g, W o.: 153.58g)

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

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 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: 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:	<u>2211kcal</u>	Białko ogółem:	<u>88.02g</u>
Tłuszcz:	<u>64.07g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>334.83g</u>
Fruktoza:	<u>12.05g</u>	Sacharoza:	<u>50.79g</u>
Laktoza:	<u>18.33g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>29.53g</u>	Sól:	<u>33.99g</u>
			<u>4.13g</u>


02.05.2026 (sobota)
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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2154 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>76.18</u>
Tłuszcz:	<u>61.75 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>10.03 g</u>	Sacharoza:	<u>337.53</u>
Laktoza:	<u>10.62 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>19.26 g</u>	Sól:	<u>42.58</u>
			<u>g</u>
			<u>33.62</u>
			<u>g</u>
			<u>3.56 g</u>



03.05.2026 niedziela

▶ **08:00 Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 20.29g, T: 24.46g, W o.: 96.41g)**

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

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

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

Kotlet drobiowy 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, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja sałata,

▶ **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:	2291 kcal	Białko ogółem:	78.4 g
Tłuszcz:	82.59 g	Węglowodany ogółem:	320.84
Fruktoza:	6.05 g	Sacharoza:	g
Laktoza:	12.75 g	Błonnik pokarmowy:	49.04
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.02 g	Sól:	g
			26.44
			g
			3.44 g



04.05.2026 (poniedziałek)

▶ **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: 837kcal, B o.: 29.26g, T: 16.6g, W o.: 148.47g)**

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 żurek 400ml (1,3,9) (E: 262kcal, B o.: 16.55g, T: 4.53g, W o.: 38.63g)**

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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2294 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>82.49</u>
Tłuszcz:	<u>67.97 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>10.27 g</u>	Sacharoza:	<u>352.74</u>
Laktoza:	<u>12.63 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>36.01 g</u>	Sól:	<u>54.15 g</u>
			<u>37.93 g</u>
			<u>4.57 g</u>

 **05.05.2026 (wtorek) 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 porcja
(1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

▶ **13:00 Obiad (E: 943kcal, B o.: 38.75g, T: 26.41g, W o.: 137.9g)**

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

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

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

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

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

Galaretkę owocową, ciastko (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	<u>2072kcal</u>	Białko ogółem:	<u>76.54g</u>
Tłuszcz:	<u>68.06g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>297.07g</u>
Fruktoza:	<u>12.71 g</u>	Sacharoza:	<u>30.49</u>
Laktoza:	<u>1.48 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>26.53 g</u>	Sól:	<u>25.8 g</u>
			<u>3.7 g</u>



06.05.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 879kcal, B o.: 32.56g, T: 33.33g, W o.: 117.42g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, 1 porcja sałata,

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

herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

▶ **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

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja


Wartości odżywcze

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2609 kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>98.3 g</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>95.4 g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>356.94 g</u>
<u>Fruktoza:</u>	<u>14.31 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>g</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>22.81 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>43.88 g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>43.67 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>g</u>
			<u>37.48 g</u>
			<u>g</u>
			<u>3.54 g</u>

 07.05.2026 czwartek

▶ **08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)**

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

▶ **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: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**


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

▶ **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:	1895 kcal	Białko ogółem:	68.92
Tłuszcz:	62.08 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	6.92 g	Sacharoza:	275.68
Laktoza:	5.97 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.05 g	Sól:	49.03
			g
			24.45
			g
			5.44 g

 **08.05.2026** (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 871kcal, B o.: 39.88g, T: 38.37g, W o.: 95.79g)**

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

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja

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: 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: 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:	2473 kcal	Białko ogółem:	110.95
Tłuszcz:	80.03 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	15.92 g	Sacharoza:	340.52
Laktoza:	19.93 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.72 g	Sól:	49.08
			g
			30 g
			5.78 g

 **09.05.2026** (sobota) **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: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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: 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:	2086 kcal	Białko ogółem:	349.37 g
Laktoza:	8.36 g	Błonnik pokarmowy:	34.93 g
Tłuszcz:	78.82 g	Węglowodany ogółem:	3.01 g
Kwas tłuszczowy nasycone ogółem:	33.69 g	Sól:	289.1 g
Fruktoza:	13.66 g	Sacharoza:	289.1 g

 **10.05.2026** niedziela

▶ **08:00 Śniadanie (E: 785kcal, B o.: 39.85g, T: 25.07g, W o.: 102.64g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g)	1 porcja
Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlna 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)	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
--	----------

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

Galaretko owocowa, biszkopt (1,3) (E: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)	1 porcja
---	----------

 **Wartości odżywcze**

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: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja

Wartość energetyczna:	<u>2312 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>116.38</u>
Tłuszcz:	<u>72.43 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g 313.2</u>
Fruktoza:	<u>13.26 g</u>	Sacharoza:	<u>g</u>
Laktoza:	<u>15.13 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>41.79</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>37.32 g</u>	Sól:	<u>g</u>
			<u>33.17</u>
			<u>g</u>
			<u>4.72 g</u>



11.05.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 27.25g, T: 21.5g, W o.: 92.1g)

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

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

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, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g) 1 porcja sałata,

▶ 20:00 Późna Kolacja (E: 38kcal, B o.: 1.82g, T: 2.48g, W o.: 1.77g)

Sałatka z mix sałat (E: 38kcal, B o.: 1.82g, T: 2.48g, W o.: 1.77g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2136 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>91.61</u>
Tłuszcz:	<u>75.04 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>9.27 g</u>	Sacharoza:	<u>288.49</u>
Laktoza:	<u>12.45 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>30.7 g</u>	Sól:	<u>35.49</u>
			<u>g</u>
			<u>35.2 g</u>
			<u>5.3 g</u>



12.05.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 502kcal, 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) 1 porcja (E: 502kcal, B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

▶ **13:00 Obiad (E: 989kcal, B o.: 44.3g, T: 29.63g, W o.: 140.74g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 262kcal, B o.: 16.55g, T: 4.53g, W o.: 38.63g) 1 porcja

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

▶ **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 1 porcja o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2238 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>89.31</u>
Tłuszcz:	<u>67.98 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>11.52 g</u>	Sacharoza:	<u>327.93</u>
Laktoza:	<u>10.65 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>26.36 g</u>	Sól:	<u>42.7 g</u>
			<u>29.81</u>
			<u>g</u>
			<u>4.94 g</u>

 **13.05.2026 (środa) 08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

▶ Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

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

▶ **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: 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: 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:	<u>2511 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>94.38</u>
Tłuszcz:	<u>82.19 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>11.02 g</u>	Sacharoza:	<u>358.98</u>
Laktoza:	<u>14.22 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>36.48 g</u>	Sól:	<u>44.75</u>
			<u>g</u>
			<u>26.54</u>
			<u>g</u>
			<u>2.9 g</u>

 **14.05.2026** (czwartek)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 622kcal, B o.: 23.39g, T: 18.93g, W o.: 90.14g) 1 porcja

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

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml 1 porcja

.....
▶ (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

▶ **13:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 40.26g, T: 26.85g, W o.: 131.13g)**

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

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)**

Jogurt owocowy , owoc 300g (7) (E: 169kcal, B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	76.04
Tłuszcz:	69.52 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	10.92 g	Sacharoza:	284.46
Laktoza:	5.01 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g	Sól:	44.33
			g
			27.68
			g
			5.51 g

08:00 Śniadanie (E: 803kcal, B o.: 29.85g, T: 30.04g, W o.: 106.59g)

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

13:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 37.61g, T: 18.32g, W o.: 164.36g)

▶ Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) (E: 271kcal, B o.: 10.01g, T: 2.02g, W o.: 54.19g) 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


▶ 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: 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: 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:	2436 kcal	Białko ogółem:	97.22
Tłuszcz:	75.36 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	11.92 g	Sacharoza:	355.57
Laktoza:	12.37 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.3 g	Sól:	45.75
			g
			31.1 g
			3.92 g

 16.05.2026 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)**
Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B 1 porcja o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)

▶ **13:00 Obiad (E: 949kcal, B o.: 38.3g, T: 23.51g, W o.: 152.72g)**
Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

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

▶ **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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	88.05
Tłuszcz:	77.46 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	5.6 g	Sacharoza:	323.96
Laktoza:	14.25 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.83 g	Sól:	50.68
			g
			26.59
			g
			4.21 g

 **17.05.2026 (niedziela)**

▶ **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
 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, 1 porcja B o.:

21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

13:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 44.3g, T: 25.75g, W o.: 135.83g)

Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 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: 454kcal, 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) 1
(E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) porcja
Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 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:	2272 kcal	Białko ogółem:	113.12
Tłuszcz:	80.13 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	8.02 g	Sacharoza:	290.01
Laktoza:	12.57 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.46 g	Sól:	38.87
			g
			32.37
			g
			3.56 g



18.05.2026 (poniedziałek)

▶ **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 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: 955kcal, B o.: 28.94g, T: 29.21g, W o.: 153.4g)**

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

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 464kcal, 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) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2387 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>80.16</u>
Tłuszcz:	<u>74.28 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>8.93 g</u>	Sacharoza:	<u>364.41</u>
Laktoza:	<u>24.54 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>32.98 g</u>	Sól:	<u>52.03</u>
			<u>g</u>
			<u>33.38</u>
			<u>g</u>
			<u>4.62 g</u>



19.05.2026 (wtorek)

▶ **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: 1019kcal, B o.: 48.86g, T: 24.48g, W o.: 153.47g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 262kcal, B o.: 16.55g, T: 4.53g, W o.: 38.63g)

1 porcja

Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	75.63
Tłuszcz:	67.88 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	6.85 g	Sacharoza:	330.38
Laktoza:	0.85 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.91 g	Sól:	61.72
			g
			27.28
			g
			3.71 g



20.05.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 25.85g, T: 23.45g, W o.: 108.71g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 268kcal, B o.: 12.31g, T: 7.37g, W o.: 39.9g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 34.81g, T: 31.39g, W o.: 121.41g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 170kcal, B o.: 5.95g, T: 0.89g, W o.: 38.54g) 1 porcja

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	83.69
Tłuszcz:	74.1 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	17.66 g	Sacharoza:	322.82
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.42 g	Sól:	34.73 g
			39.15 g
			4.24 g

 **21.05.2026** (czwartek)

▶ **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 1
250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 862kcal, B o.: 27.58g, T: 24.28g, W o.: 140.75g)**

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

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

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) 1
(E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) porcja

20:00 Późna Kolacja (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

Jogurt naturalny z mussem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1
porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	65.89
Tłuszcz:	75.02 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	13.38 g	Sacharoza:	288.65
			g
			53.51
			g

08:00 Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 29.94g, T: 31.68g, W o.: 96.7g)

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

▶ **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: 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: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2364 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>85.22</u>
Tłuszcz:	<u>75.27 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>5.52 g</u>	Sacharoza:	<u>347.36</u>
Laktoza:	<u>23.06 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>35.71 g</u>	Sól:	<u>53.45</u>
			<u>g</u>
			<u>25.02</u>
			<u>g</u>
			<u>4.18 g</u>

 23.05.2026 (sobota)

▶ **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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B 1 porcja o.:
14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

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



24.05.2026 (niedziela)

▶ **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) 1
(E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g) porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 41.69g, T: 14.39g, W o.: 126.23g)**

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

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, 1
kompot 250g (1,7) (E: 564kcal, B o.: 30.53g, T: 9.76g, W o.: 91.27g) 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, 1
pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.:
66.39g) porcja

▶

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2196 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>104.9</u>
Tłuszcz:	<u>59.54 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>13.19 g</u>	Sacharoza:	<u>322.7</u>
Laktoza:	<u>19.93 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>29.63 g</u>	Sól:	<u>51.72 g</u>
			<u>27.88 g</u>
			<u>6.57 g</u>



25.05.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 33.13g, T: 24.72g, W o.: 120.74g)**

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

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 1 porcja

17:00 Kolacja (E: 522kcal, B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, wędlina, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 522kcal, B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g) 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:	2333 kcal	Białko ogółem:	85.76
Tłuszcz:	72.66 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	17.68 g	Sacharoza:	349.48
Laktoza:	13.55 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g	Sól:	47.74
			g
			32.75
			g
			3.67 g

 26.05.2026 (wtorek)

▶ **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

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
(E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

▶ **13:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 38.68g, T: 28.84g, W o.: 138.83g)**


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

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	77.9 g
Tłuszcz:	78.97 g	Węglowodany ogółem:	311.91
Fruktoza:	6.81 g	Sacharoza:	g
Laktoza:	11.44 g	Błonnik pokarmowy:	49.59
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.4 g	Sól:	g
			30.94
			g
			4.04 g

 **27.05.2026** (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 33.63g, T: 33.52g, W o.: 95.49g)**

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

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

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: 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: 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:	2278 kcal	Węglowodany ogółem:	308.29 g
Tłuszcz:	78.99 g	Fruktoza:	10.8 g
Laktoza:	16.44 g	Sacharoza:	41.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.67 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Białko ogółem:	94.21 g	Sól:	4.65 g

 **28.05.2026** (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: 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 1 porcja 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g)

▶ **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) 1 porcja (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

▶ **20:00 Późna Kolacja (E: 176kcal, B o.: 3.34g, T: 2.93g, W o.: 33.88g)**

Sok marchwiowy 200ml, biszkopty (1,3) (E: 176kcal, B o.: 3.34g, T: 2.93g, W o.: 33.88g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1893kcal	Białko ogółem:	58.73g
Tłuszcz:	62.61g	Węglowodany ogółem:	286.58g
Fruktoza:	12 g	Sacharoza:	42.72 g
Laktoza:	0.15g	Błonnik pokarmowy:	30.34g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63g	Sól:	3.73g



29.05.2026 (piątek)

▶ **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: 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: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 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: 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:	2268 kcal	Białko ogółem:	75.17
Tłuszcz:	64.02 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	10.3 g	Sacharoza:	366.49
Laktoza:	12.66 g	Błonnik pokarmowy:	g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g	Sól:	69.27
			g
			40.35
			g
			4.96 g

 **30.05.2026 (sobota)**

▶ **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 1 porcja 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

▶ **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: 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: 188kcal, B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g)**

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

1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	65.96
Tłuszcz:	77.64 g	Węglowodany ogółem:	g
Fruktoza:	12.76 g	Sacharoza:	302.12
			g
			49.76
			g
			28.36
			g
Laktoza:	0.18g	Błonnik pokarmowy:	4.11
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.22g	Sól:	g


31.05.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)	1 porcja
Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, szynka, papryka 40g, sałata,	1
herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)	porcja

► 13:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 44.3g, T: 25.75g, W o.: 135.83g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g)	1 porcja
Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty	1
100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 33.14g, T: 21.12g, W o.: 100.87g)	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)	1
(E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)	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**

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>93.87</u>
		g
<u>Tłuszcz:</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>324.25</u>
		g
<u>Fruktoza:</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>43.08</u>
		g
<u>Laktoza:</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>28.58</u>
		g
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>Sól:</u>	<u>4.38 g</u>

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: 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: 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:

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: 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, 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:**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:

PRZEPISUdko 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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

- 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)
- Szyńka z piersi kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPISBudyń 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Biskopki maślane - 3 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

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)



Sposób przygotowania:

Masło ekstra - 1 plaster (10g)

PRZEPISRosół z makaronem 400ml (1,3,9) - 1 porcja

• Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)

• Marchew - 1 sztuka (50g)

• Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)

• Por - 1/7 sztuki (20g)

• Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)

• Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

• Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

• Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)

• Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)

• Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet drobiowy 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

PRZEPIS:

•
•

Sposób przygotowania: 

- 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)

 Sposób przygotowania:

Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


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

Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)

Biszkopty maślane - 3 sztuki (30g)


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

PRZEPIS:

• Sposób przygotowania:



-
-
-
-

- 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:

Zupa żurek 400ml (1,3,9) - 1 porcja

- Kiełbasa śląska - 1/3 sztuki (30g)
- 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 (30ml)

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, 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)
- 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: Ciasto z jabłkiem prażonym (1,3,7) - 1 porcja


PRZEPIS:

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

PRZEPIS:

- Sposób przygotowania: 
-
-
- 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)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)

Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

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 rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 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:

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

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

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 - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)

**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: 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:

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:

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: Budyń 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Biskopki maślane - 3 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



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)
- Szyńka 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

PRZEPIS:

-
-
-
-
-

- 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, pasta jajeczna 50g, papryka 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: Jogurt owocowy, owoc 300g - 1 porcja

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



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:

- 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)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

Sposób przygotowania:

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



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

PRZEPIS:

Sposób

-
- przygotowania:
Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) - 1 porcja
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



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: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, 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 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretkę owocową, biszkopt (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:

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

Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

-
- 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:

Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

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 Sałatka z mix sałat - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (5g)
- Sos do sałatek, dressing winegret Winiary - 1/2 łyżki (5g)
- Mix sałat - 2 garście (50g)



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:

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

PRZEPIS:

-
-
-
-
-

- 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)



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 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

PRZEPIS:

-
-
-
-
-
- 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:



Sposób przygotowania:

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)



Sposób przygotowania:

Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

Masło ekstra - 1 plaster (10g)

Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)

Ser gouda - (50g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Musli z rodzynkami i orzechami - (15g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

-
-
-
-
-
- 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 - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)



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)
- Makrela, wędzona - 1/5 sztuki (25g)
- 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 owocowy , owoc 300g (7) - 1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



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

PRZEPIS:

-
-
-
-
-
- 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:



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, 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:

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

PRZEPIS:

-
-
-
-
-

- 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: Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 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, 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: 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, 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)
- 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:

- 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 muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

PRZEPIS: Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja
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: 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: Budyń 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Biszkopty maślane - 3 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet 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: Ciasto (1,3,7) - 1 porcja

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



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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g,

- 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 - 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 - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

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)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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: 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:

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

PRZEPIS:

- 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, 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 musem owocowym 200g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



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)
- Szyńka wiejska - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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: 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:**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:

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, 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: 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:

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)
- 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:

Jogurt owocowy, owoc 300g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



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 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 kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) - 1 porcja

PRZEPIS:

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- 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)
- Ogórki kiszane - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, wędlina, 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)
- Szynka wiejska - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)



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

PRZEPIS:

-
-
- 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:

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

PRZEPIS:

- 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 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:

Sok marchwiowy 200ml, biszkopty (1,3) - 1 porcja

- Sok grejpfrutowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Biszkopty maślane - 3 sztuki (30g)



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: Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i chrzanem 100g, kompot

250ml (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

-
-
- 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 muszkatolowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 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: Ciasto z galaretką (1,3,7) - 1 porcja

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, 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: Zupa mleczna z kaszą manną - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleńią 50g, szynka, 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: