



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

01.05.2026 - 31.05.2026





1 porcja

01.05.2026 (piątek)

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

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2219 kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>83.36</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>67.04 g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>g</u>
<u>Fruktoza:</u>	<u>13.45 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>334.5</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>18.33 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>27.99 g</u>	<u>Sól:</u>	



1 porcja

54.06

g

30.72

g

4.92

g

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 40.85g, T: 23.73g, W o.: 153.25g)

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

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




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



1 porcja

02.05.2026 (sobota)
08:00 Śniadanie (B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)

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

▶ 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

Fruktoza:	<u>9.21 g</u>	Sacharoza:	<u>43.04</u>
Laktoza:	<u>10.65 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>22.94 g</u>	Sól:	<u>33.1 g</u>
			<u>4.59 g</u>



1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2156kcal **Białko ogółem:** 82.83g
Tłuszcz: 60.46g **Węglowodany ogółem:** 333.86g
03.05.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (B o.: 20.29g, T: 24.46g, W o.: 96.41g)

Fruktoza: 6.05 g **Sacharoza:** 49.01
Laktoza: 12.81 g **Błonnik pokarmowy:** g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.48 g **Sól:**



1 porcja

25.52

g

3.21 g

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

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

► 13:00 Obiad (B o.: 41.54g, T: 25.13g, W o.: 121.14g)

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, 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



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: 2209kcal **Białko ogółem:** 75.76g
Tłuszcz: 79.58g **Węglowodany ogółem:** 309.21g
04.05.2026 (poniedziałek)

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

Fruktoza: 10.01 g **Sacharoza:** 45.87
Laktoza: 12.63 g **Błonnik pokarmowy:** g



		1 porcja
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>35.37 g</u>	<u>Sól:</u> <u>37.99 g</u>
		<u>4.11 g</u>
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.: 24.95g, T: 16.87g, W o.: 134.07g)

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
---	--	----------



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

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

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



Wartości odżywcze

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2206kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>78.18g</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>68.24g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>338.34g</u>

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



1 porcja

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

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



1 porcja

05.05.2026 (wtorek)
08:00 Śniadanie (B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)

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

▶ 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

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2155kcal</u>	Białko ogółem:	<u>83.97g</u>
Tłuszcz:	<u>68.07g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>318.3g</u>
Fruktoza:	<u>15.73 g</u>	Sacharoza:	<u>52.38</u>
Laktoza:	<u>1.46 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>25.21 g</u>	Sól:	<u>35.69</u>
			<u>g</u>
			<u>3.96</u>
			<u>g</u>



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.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)**

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

1
porcja



1 porcja

06.05.2026 (środa)**08:00 Śniadanie (B o.: 32.56g, T: 33.33g, W o.: 117.42g)**

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

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.: 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**Fruktoza:**16.23 g**Sacharoza:**48.84**Laktoza:**24.44 g**Błonnik pokarmowy:**g



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.2 g **Sól:** 34.22 g
3.65 g

53.76g)

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

▶ **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

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2432kcal **Białko ogółem:** 88.78g
Tłuszcz: 77.37g **Węglowodany ogółem:** 361.86g



1 porcja

07.05.2026 (czwartek)**08:00 Śniadanie (B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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

▶ 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 z sosem 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.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, papryka 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.: 7.23g, 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**



1 porcja

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Białko ogółem:	70.7 g
Tłuszcz: 68.32 g	Fruktoza: 8.26 g	Laktoza: 5.59 g	Węglowodany ogółem: 282.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.7 g	Sacharoza: 57.31 g	Błonnik pokarmowy: 24.24 g	Sól: 3.39 g



1 porcja

08.05.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)

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

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

Pieczycwo 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

Fruktoza:

18.45 g

Sacharoza:

66.68

Laktoza:

21.53 g

Błonnik pokarmowy:

g



		1 porcja
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.23 g	30.55 g
	Sól:	4.76 g

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

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

13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)

▶ 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:	2309kcal	Białko ogółem:	97.42g
Tłuszcz:	64.8g	Węglowodany ogółem:	347.81g

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

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



1 porcja

09.05.2026 (sobota)
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)

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

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

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

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2049kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>77.46g</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>79.35g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>269.32g</u>
<u>Fruktoza:</u>	<u>11.17 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>25.72</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>5.94 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>31.84 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>29.6 g</u>
			<u>3.2 g</u>



1 porcja

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

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

1
porcja



1 porcja

10.05.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (B o.: 39.85g, T: 25.07g, W o.: 102.64g)

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot (B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g)

1
porcja

17:00 Kolacja (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

Fruktoza:

12.15 g

Sacharoza:

57.44

Laktoza:

15.13 g

Błonnik pokarmowy:

g



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g **Sól:** 30.5 g
5.56 g

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, 1 porcja



pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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

Galaretką owocową, biszkopt (1,3) (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2280kcal **Białko ogółem:** 111.62g

Tłuszcz: 61.82g **Węglowodany ogółem:** 332.49g

▶ **13:00 Obiad (B o.: 42.21g, T: 12.6g, W o.: 136.27g)**

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



1 porcja

11.05.2026 (poniedziałek)

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

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

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

Fruktoza:

8.64 g

Sacharoza:

36.11

Laktoza:

12.45 g

Błonnik pokarmowy:

g



Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.86 g **Sól:** 30.39 g
5.25 g

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

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

14.34g, W o.: 59.06g)

► **20:00 Późna kolacja (B o.: 1.82g, T: 2.48g, W o.: 1.77g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2069kcal **Białko ogółem:** 89.93g

Tłuszcz: 67.72g **Węglowodany ogółem:** 288.64g

► **13:00 Obiad (B o.: 42.99g, T: 19.22g, W o.: 131.11g)**

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



1 porcja

12.05.2026 (wtorek)

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

<u>Fruktoza:</u>	<u>11.51 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>45.87</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>10.65 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>24.99 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>29.76</u>
			<u>g</u>



1 porcja

4.59 g

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)

▶ **13:00 Obiad (B o.: 37.39g, T: 19.41g, W o.: 126.62g)**

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

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.: 14.89g, 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



1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2046kcal</u>	Białko ogółem:	<u>82.4g</u>
Tłuszcz:	<u>57.76g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>313.81g</u>
13.05.2026 (środa)			

08:00 Śniadanie (B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)

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

Wartość energetyczna:	<u>2514 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>96.69</u>
Tłuszcz:	<u>74.75 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>g</u>
Fruktoza:	<u>14.34 g</u>	Sacharoza:	<u>382 g</u>
Laktoza:	<u>14.23 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>57.52</u>
			<u>g</u>



		1 porcja
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>30.06 g</u>	<u>36.47</u>
	<u>Sól:</u>	<u>g</u>
		<u>4.35</u>
		<u>g</u>

53.76g)

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.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, 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

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

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
---	----------

▶



1 porcja

14.05.2026 (czwartek)**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)

▶ 13:00 Obiad (B o.: 39.38g, T: 27.05g, W o.: 132.7g)

<u>Fruktoza:</u>	<u>10.67 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>51.68</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>4.66 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>28.35 g</u>	<u>Sól:</u>	



	1 porcja
	<u>24.21</u>
	g
	<u>6.1 g</u>
Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 21.82g, T: 14.65g, W o.: 83.39g)	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.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)	
.....	
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)	
Jogurt owocowy , owoc 300g (7) (B o.: 6.43g, T: 4.31g, W o.: 27.74g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2055kcal</u>	Białko ogółem:	<u>83.93g</u>
Tłuszcz:	<u>71.68g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>279.79g</u>
Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (B o.: 1 porcja 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)			



1 porcja

15.05.2026 (piątek)

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

<u>Fruktoza:</u>	<u>13.39 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>53.63</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>12.37 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.79 g **Sól:** 32.78 g
3.68 g

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

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

13:00 Obiad (B o.: 35.97g, T: 22.4g, W o.: 168.2g)

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9.22g, T: 4.2g, W o.: 38.74g)**

Galaretką owocowa, biszkopt (1,3) (B o.: 9.22g, T: 4.2g, W o.: 38.74g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2522kcal **Białko ogółem:** 96.73g
Tłuszcz: 80.56g **Węglowodany ogółem:** 366.71g



▶

▶ 1 porcja

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





1 porcja

16.05.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)

<u>Fruktoza:</u>	<u>5.46 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>58.36</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>13.9 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>33.35 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>28.86</u>
			<u>g</u>



1 porcja

3.93 g

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

► **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

1 porcja

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**2209kcal**Białko ogółem:**85.86g**Tłuszcz:**67.08g**Węglowodany ogółem:**326.04g



1 porcja

▶ **13:00 Obiad (B o.: 36.11g, T: 13.13g, W o.: 154.8g)**

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

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

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



1 porcja

17.05.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (B o.: 27.35g, T: 21.64g, W o.: 93.29g)

Fruktoza:

6.32 g

Sacharoza:

40.07

Laktoza:

12.57 g

Błonnik pokarmowy:

g



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g **Sól:** 30.67 g
4.73 g

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 15.28g, 1 porcja T: 14.48g, W o.: 60.25g)

13:00 Obiad (B o.: 44g, T: 25.75g, W o.: 135.74g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2163kcal **Białko ogółem:** 106.45g
Tłuszcz: 66.61g **Węglowodany ogółem:** 297.61g



▶

▶

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

▶



1 porcja

18.05.2026 (poniedziałek)

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

Fruktoza:

8.68 g

Sacharoza:

40.58

Laktoza:

24.54 g

Błonnik pokarmowy:

g



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.33 g **Sól:** 33.13 g
4.51 g

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

.....

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

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

.....

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2257kcal **Białko ogółem:** 81.26g
Tłuszcz: 64.53g **Węglowodany ogółem:** 352.76g



▶
.....

▶		1 porcja
	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 zieleńią 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)	1 porcja





1 porcja

19.05.2026 (wtorek)

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

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

▶ **13:00 Obiad (B o.: 43.32g, T: 25.46g, W o.: 150.51g)**

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

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

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

Fruktoza:	<u>4.99 g</u>	Sacharoza:	<u>73.82</u>
Laktoza:	<u>4.17 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>35.32 g</u>	Sól:	<u>21.31</u>
			<u>g</u>
			<u>4.25 g</u>



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:	<u>2159kcal</u>	Białko ogółem:	<u>75.42g</u>
Tłuszcz:	<u>65.61g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>328.94g</u>
20.05.2026 (środa)			

08:00 Śniadanie (B o.: 25.85g, T: 23.45g, W o.: 108.71g)

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

Wartość energetyczna:	<u>2212 kcal</u>	Białko ogółem:	<u>87.8 g</u>
Tłuszcz:	<u>72.72 g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>318.64 g</u>
Fruktoza:	<u>17.77 g</u>	Sacharoza:	<u>g</u>
Laktoza:	<u>13.53 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>31.19 g</u>



		1 porcja
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>29.1 g</u>	<u>Sól:</u>
		<u>37.51</u>
		<u>g</u>
		<u>4.34 g</u>

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

13:00 Obiad (B o.: 38.92g, T: 30.01g, W o.: 117.23g)

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 27.78g, T: 25.46g, W o.: 81.35g) 1 porcja

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

Galaretką owocową, biszkopt (1,3) (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja



Wartości odżywcze

39.9g)

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

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



1 porcja

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



1 porcja

21.05.2026 (czwartek)
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)

▶ 13:00 Obiad (B o.: 27.19g, T: 29.33g, W o.: 146.68g)

 Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 19.76g, T: 22.94g, W o.: 104.97g) 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.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)

 Pieczywo 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

<u>Fruktoza:</u>	<u>15.29 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>55.66</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>6.77 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>42.02 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>32.76</u>
			<u>g</u>
			<u>4.28 g</u>



1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2102kcal **Białko ogółem:** 65.5g
Tłuszcz: 80.07g **Węglowodany ogółem:** 294.58g
22.05.2026 (piątek)

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

Fruktoza: 6.2 g **Sacharoza:** 64.39
Laktoza: 23.06 g **Błonnik pokarmowy:** g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.87 g **Sól:**



1 porcja

27.98

g

4.25 g

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 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.: 40.51g, T: 22.05g, W o.: 146.28g)

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



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

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

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



1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	<u>2421kcal</u>	Białko ogółem:	<u>91.35g</u>
Tłuszcz:	<u>79.47g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>347.66g</u>
23.05.2026 (sobota)			

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

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

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

Fruktoza:	<u>8.4 g</u>	Sacharoza:	<u>43.55</u>
Laktoza:	<u>1.78 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>24.19 g</u>	Sól:	<u>29.72</u>
			<u>g</u>
			<u>3.97 g</u>



▶
.....

▶ 1 porcja

Zupa krupnik 400ml (1,9) (B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 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.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

Pieczywo 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:	<u>1967kcal</u>	Białko ogółem:	<u>74.27g</u>
Tłuszcz:	<u>61.86g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>290.36g</u>

24.05.2026 (niedziela)

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



1 porcja

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



1 porcja

51.72

g

27.88

g

6.57

g

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

 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.: 41.69g, T: 14.39g, W o.: 126.23g)

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

1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 30.53g, T: 9.76g, W o.: 91.27g)

 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




1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze



1 porcja

25.05.2026 (poniedziałek)**08:00 Śniadanie (B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

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

<u>Fruktoza:</u>	<u>21.31 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>58.21</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>13.53 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>



Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.63 g **Sól:** 40.71 g
4.04 g
53.76g)

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

13:00 Obiad (B o.: 47.67g, T: 26.69g, W o.: 153.01g)

▶ **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: 2523kcal **Białko ogółem:** 100.3g
Tłuszcz: 74.63g **Węglowodany ogółem:** 381.75g



▶
.....

▶		1 porcja
<hr/>		
	Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g)	1 porcja
<hr/>		
	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
<hr/>		
	17:00 Kolacja (B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)	
	Pieczyno 100g, masło 15g, jajko na twardo, wędlna, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)	1 porcja
<hr/>		

▶



1 porcja

26.05.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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

► 13:00 Obiad (B o.: 36.04g, T: 25.83g, W o.: 127.2g)

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

<u>Fruktoza:</u>	<u>6.05 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>48.47</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>14.06 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>41.11 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>28.23</u>
			<u>g</u>
			<u>3.55 g</u>



1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2129kcal

Białko ogółem:

78.28g

Tłuszcz:

73.89g

Węglowodany ogółem:

299.24g



1 porcja

27.05.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (B o.: 25.96g, T: 21.75g, W o.: 104.93g)

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

.....
Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g) 1 porcja

<u>Fruktoza:</u>	<u>11.53 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>51.5 g</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>17.69 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	



1 porcja

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g **Sól:** 24.27 g
 4.45 g

13:00 Obiad (B o.: 39.38g, T: 27.05g, W o.: 132.7g)

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

Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 21.82g, T: 14.65g, W o.: 83.39g) 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.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)
▶ 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: 2194kcal **Białko ogółem:** 88.26g

Tłuszcz: 68.89g **Węglowodany ogółem:** 316.07g

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



1 porcja

28.05.2026 (czwartek)
08:00 Śniadanie (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

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)

▶ 13:00 Obiad (B o.: 38.44g, T: 29.89g, W o.: 114.11g)

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze

1 porcja

100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g)

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

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (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 porcja

(1,7,11) (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

<u>Fruktoza:</u>	<u>10.04 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>26.84</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>1.75 g</u>	<u>Błonnik pokarmowy:</u>	<u>g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>22.08 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>29.67</u>
			<u>g</u>
			<u>2.93 g</u>



1 porcja

► **20:00 Późna kolacja (B o.: 3.34g, T: 2.93g, W o.: 33.88g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1900kcal

Białko ogółem:

64.09g

Tłuszcz:

66.32g

Węglowodany ogółem:

274.33g

29.05.2026 (piątek)

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

Fruktoza:

11.63 g

Sacharoza:

65.36

Laktoza:

14.26 g

Błonnik pokarmowy:

g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:

32.82 g

Sól:

36.87

g



1 porcja

3.83 g

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

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.: 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.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.98g, T: 16.23g, W o.: 62g)

1
porcja



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:

2323kcal

Białko ogółem:

71.88g

Tłuszcz:

68.65g

Węglowodany ogółem:

372.45g

30.05.2026 (sobota)

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)

► **13:00 Obiad (B o.: 41.15g, T: 19.46g, W o.: 135.76g)**

Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml (7) (B o.: 30.01g, T: 14.91g, W o.: 99.83g)

1 porcja

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

1 porcja



17:00 Kolacja (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)



1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 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, biszkopt (1,3) (B o.: 8.44g, T: 3.29g, W o.: 33.58g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2039 kcal	Tłuszcz: 66.64	Białko ogółem:	<u>77.67</u>
g Fruktaza: 13.38 g	Laktoza: 1.78 g	Kwasy	g
tłuszczowe nasycone ogółem: 29.4 g		Węglowodany ogółem:	g
31.05.2026 (niedziela)		Sacharoza:	<u>55.79</u>
			g
08:00 Śniadanie (B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)		Błonnik pokarmowy:	<u>34.29</u>
			g
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)		Sól:	<u>3.11</u>
			g

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, wędlina, papryka 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.: 39.77g, T: 24.07g, W o.: 120.45g)



▶		
▶		1 porcja
	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g)	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.: 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.: 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:	<u>2153kcal</u>	Białko ogółem:	<u>87.51g</u>
Tłuszcz:	<u>68.97g</u>	Węglowodany ogółem:	<u>307.13g</u>
Fruktoza:	<u>11.22 g</u>	Sacharoza:	<u>42.85</u>
Laktoza:	<u>18.74 g</u>	Błonnik pokarmowy:	<u>g</u>
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	<u>35.36 g</u>	Sól:	<u>25.38</u>
			<u>g</u>
			<u>4.42 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: 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: 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: 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, 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:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

Udko z kurczaka 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

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



Sposób przygotowania:

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



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)

• Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS Rosół 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: 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)

-



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser 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: Kotleciki 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 muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zupa ryżowa 400ml (9) - 1 porcja

PRZEPIS:

-
-
- 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: 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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jajka kurcze, 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:

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 rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml

(1,4,7,10) - 1

porcja

- 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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS:

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo 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: Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) - 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:

- 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, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja 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: 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)
- Paszтет pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z sosem 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

PRZEPIS:

- 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:

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:

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: Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) - 1 porcja

PRZEPIS:

- 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:

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)
- Szyńka 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: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

PRZEPIS:

- Jaja kurcze, 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:

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-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: 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, 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-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)
- Szyńka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot - 1 porcja

PRZEPIS:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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 Galaretką 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:

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

PRZEPIS:

- 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:

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)
-



Sposób przygotowania:

Mix sałat - 2 garście (50g)

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, 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)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ciasto z galaretką (1,3,7) - 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/2 szklanki (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS:

-
-
-
-
- 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)
- Przepier 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:

Galaretką owocową, biszkopt (1,3) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (6g)
- Biszkopt masłane - 4 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Woda - 3/4 szklanki (200ml)

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

PRZEPIS:

-
-
-
-

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)  Sposób przygotowania:
- 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)

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)  Sposób przygotowania:
 - 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)
-

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, 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

PRZEPIS:

- 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:

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 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: 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: 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, 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: Ciasto (1,3,7) - 1 porcja

PRZEPIS:

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



Sposób przygotowania:

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: 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 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, 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:

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)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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:

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml

(1,7,11) - 1 porcja

PRZEPIS:

- 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 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:

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:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 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:

PRZEPIS: 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, 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:

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, szynka, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

PRZEPIS:

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



Sposób przygotowania:

Gołąbki bez zawijania z sosem 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1/2 szklanki (80g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS:

- 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)
- Przepier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- 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 Ciasto z galaretką (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml (7) 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:

Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z zieleńią 50g, wędlina, 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:**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: