




zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
D03**

**01.05.2026 - 31.05.2026**



 **01.05.2026 (piątek) 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 22.17g, T: 17.83g, W o.: 74.6g)**

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

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 951kcal, B o.: 45.51g, T: 20.76g, W o.: 153.58g)**

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<u>2253kcal</u>	<b>Białko ogółem:</b>	<u>88.15g</u>
<b>Tłuszcz:</b>	<u>61.94g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>351.26g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>25.37g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>59.93g</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>17.58g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>37.79g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>27.96g</u>	<b>Sól:</b>	<u>4.25g</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

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 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 1

250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) porcja

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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 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 bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<u>2300kcal</u>	<b>Białko ogółem:</b>	<u>76.93g</u>
<b>Tłuszcz:</b>	<u>62.47g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>373.22g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>19.75 g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>56.28 g</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>10.62 g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>37.24 g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>19.33 g</u>	<b>Sól:</b>	<u>3.6 g</u>

**03.05.2026** niedziela**▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)**

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

1 porcja

**10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.:**
**21.78g) owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**
**▶ 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, 1

kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) porcja

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 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, 1 porcja sałata,  
herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g)

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)**

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<u>2147kcal</u>	<b>Białko ogółem:</b>	<u>63.72g</u>
<b>Tłuszcz:</b>	<u>73.08g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>322.58g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>29.09 g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>61.52</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>1 g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>28.43 g</u>	<b>Sól:</b>	<u>30.16</u>
			<u>g</u>
			<u>2.96 g</u>


**04.05.2026 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 21.69g, T: 23.92g, W o.: 53.18g)**

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

**10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**



▶ 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) porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)** porcja  
Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

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

▶ owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 837kcal, B o.: 29.26g, T: 16.6g, W o.: 148.47g)** 1 porcja  
Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 262kcal, B o.: 16.55g, T: 4.53g, W o.: 38.63g)

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)** 1 porcja  
Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2153 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.19 g
<b>Fruktoza:</b>	28.3 g	<b>Sacharoza:</b>	g
<b>Laktoza:</b>	5.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.83 g	<b>Sól:</b>	g
			43.4 g
			4.98 g



05.05.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)** 1 porcja  
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
▶ <b>10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)</b>	
owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja
▶ <b>13:00 Obiad (E: 725kcal, B o.: 34.62g, T: 12.03g, W o.: 126.17g)</b>	
Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g)	1 porcja
Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 626kcal, B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g)	1 porcja
▶ <b>15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)</b>	
Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	
▶ <b>17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)</b>	
Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)	1 porcja
▶ <b>20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)</b>	
Serek wiejski z zieleniną 50g , pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)	1 porcja

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1858 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.21
<b>Tłuszcz:</b>	52.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	g
<b>Fruktoza:</b>	19.25 g	<b>Sacharoza:</b>	290.73
			g
			49.19
			g
			32.14
			g
<b>Laktoza:</b>	3.42g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	3.8
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.75g	<b>Sól:</b>	g

### 06.05.2026 (środa)

▶ <b>08:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 24.32g, T: 27.52g, W o.: 72.96g)</b>	
Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	1 porcja



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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok porzeczkowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

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

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

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

1 porcja

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

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

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

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

1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<u>2526 kcal</u>	<b>Białko ogółem:</b>	<u>91.78</u>
<b>Tłuszcz:</b>	<u>90.51 g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>24.92 g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>352.66</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>15.86 g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>41.96 g</u>	<b>Sól:</b>	<u>52.42</u>
			<u>g</u>
			<u>36.3 g</u>
			<u>3.51 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)

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja



1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 143kcal, B 1 porcja o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

▶ **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: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja

**20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2025 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.52
<b>Tłuszcz:</b>	66.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	g
<b>Fruktoza:</b>	15.35 g	<b>Sacharoza:</b>	293.33
<b>Laktoza:</b>	3.94 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.48 g	<b>Sól:</b>	43.88
			g
			27.94
			g
			5.64 g


**08.05.2026 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)**

▶ Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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 **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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

**15:00 Podwieczorek (E: 173kcal, B o.: 4.4g, T: 9.38g, W o.: 18.58g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 173kcal, B o.: 4.4g, T: 9.38g, W o.: 18.58g) 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<u>2489 kcal</u>	<b>Białko ogółem:</b>	<u>108.07</u>
<b>Tłuszcz:</b>	<u>86.29 g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>21.5 g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>334.47</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>11.92 g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>43.88 g</u>	<b>Sól:</b>	<u>52.41</u>
			<u>g</u>
			<u>32.36</u>
			<u>g</u>
			<u>6.1 g</u>



1 porcja

 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 1 porcja 250ml  
(1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 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 pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 1 porcja 250ml  
(1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g)**15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

**17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml 1 porcja  
(1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**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:**
**Białko ogółem:**

2232

kcal

**Tłuszcz:**

79.54

g

**Fruktoza:**

23.38

g

**Laktoza:**

6.36 g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**

33.76

g

70.12 g

**Węglowodany ogółem:** 324.79 g **Sacharoza:**

 54.36 g **Błonnik pokarmowy:** 38.53 g

**Sól:** 3.05 g

**10.05.2026 (niedziela)**
**08:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 36.11g, T: 21.02g, W o.: 75.79g)**

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

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

1 porcja

**10:00 II Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)**

 Sok grejpfrutowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1/3 szklanki (100ml) **13:00 Obiad (E:**
**790kcal, B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)**

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

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g)

Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 165kcal, B 1 porcja o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g)

### ▶ 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: 1 porcja 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

### ▶ 20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)

Serek wiejski z zieleniną 50g , pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja 2217 kcal

<b>Tłuszcz:</b>	75.3 g
<b>Fruktoza:</b>	9.06 g
<b>Laktoza:</b>	14.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.18 g

114.35 g

**Węglowodany ogółem:** 283.29 g **Sacharoza:**

41.6 g **Błonnik pokarmowy:** 28.88 g

**Sól:** 5.37 g



11.05.2026 (poniedziałek)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 15.18g, T: 14.34g, W o.: 59.06g)

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



**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:**

**Białko ogółem:**

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 158kcal, B 1 porcja o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g)

▶ **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) 1 porcja  
(E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g)

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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, 1 porcja sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

▶ **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 2143 kcal

**Tłuszcz:** 76.71

g

**Fruktoza:** 19.2 g

**Laktoza:** 0.75 g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 32.31

g

87.39 g



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

Węglowodany ogółem: 292.77 g Sacharoza:

38.98 g Błonnik pokarmowy: 38.8 g

Sól: 5.77 g



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)

## ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja

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

## ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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 1 porcja o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)



**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:**

**Białko ogółem:**

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

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja 2384 kcal

**Tłuszcz:** 68.7 g

**Fruktoza:** 21.24

g

**Laktoza:** 10.65

g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 26.43

g

90.06 g

**Węglowodany ogółem:** 363.62 g **Sacharoza:**

56.4 g **Błonnik pokarmowy:** 33.43 g

**Sól:** 4.98 g



**13.05.2026 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 31.16g, T: 31.68g, W o.: 62g)**

▶ Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Pieczewo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, papryka 40g, herbata 250ml (1,7;10) (E: 553kcal, B o.: 24.71g, T: 28.68g, W o.: 52.7g) 1 porcja

▶ 1 porcja **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

**13:00 Obiad (E: 722kcal, B o.: 34.42g, T: 11.97g, W o.: 125.86g)**

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

1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml  
(E: 626kcal, B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g)

1 porcja (1,7)

► **15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

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, 1 porcja B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)

► **20:00 Późna kolacja (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)**

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g) 1 porcja 2173 kcal

**Tłuszcz:** 69.04

g

**Fruktoza:** 32.43

g

**Laktoza:** 4.97 g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 36.69

g

89.45 g

**Węglowodany ogółem:** 315.25 g **Sacharoza:**

55.55 g **Błonnik pokarmowy:** 38.15 g

**Sól:** 3.19 g

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

 **14.05.2026** (czwartek)▶ **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)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **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

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

▶ **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) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja 2181 kcal 81.03 g


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**

<b>Tłuszcz:</b>	73.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.46
<b>Fruktoza:</b>	20.85 g	<b>Sacharoza:</b>	g
<b>Laktoza:</b>	5.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.44
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.75 g	<b>Sól:</b>	g
			31.89
			g
			6.18 g


**15.05.2026 (piątek)**

**08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 24.67g, T: 25.52g, W o.: 73.06g)**

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

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 34.29g, T: 16.93g, W o.: 156.91g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (7,9) (E: 271kcal, 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 (1,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja





**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:**

**Białko ogółem:**

**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: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja 2194 kcal

**Tłuszcz:** 68.08

g

**Fruktoza:** 15.71

g

**Laktoza:** 11.96

g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 34.13

g

86.52 g

**Węglowodany ogółem:** 319.98 g **Sacharoza:**

63.62 g **Błonnik pokarmowy:** 26.2 g

**Sól:** 3.74 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)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok porzeczkowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**
**13:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 32.04g, T: 14.49g, W o.: 115.61g)**

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 615kcal, B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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 1 porcja 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja 2231 kcal

**Tłuszcz:** 69.36

g

**Fruktoza:** 18.2 g

**Laktoza:** 13.92

g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 34.76

g

83.51 g

**Węglowodany ogółem:** 327.03 g **Sacharoza:**

 62.71 g **Błonnik pokarmowy:** 27.02 g

**Sól:** 3.72 g



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:



17.05.2026 (niedziela)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 28.45g, T: 32g, W o.: 61.96g)

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

Kefir 300ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja

### ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

### ▶ 13:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 41.94g, T: 14.54g, W o.: 132.78g)

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

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 1 porcja 250g (1,7) (E: 591kcal, B o.: 30.78g, T: 9.91g, W o.: 97.82g)

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 135kcal, B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 135kcal, B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g) 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) (E: 1 porcja 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

### ▶ 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 2157 kcal

**Tłuszcz:** 74.03

g



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

**Fruktoza:** 17.19 g  
**Laktoza:** 9.58 g  
**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 37.35 g

89.2 g  
**Węglowodany ogółem:** 298.34 g **Sacharoza:** 50.3 g  
**Błonnik pokarmowy:** 31.33 g  
**Sól:** 3.81 g



18.05.2026 (poniedziałek)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)

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

### ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 1 porcja

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

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

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

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

**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 porcja  
(1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja 2286 kcal

**Tłuszcz:** 74.08

g

**Fruktoza:** 19.01

g

**Laktoza:** 13.24

g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 34.93

g

66.1 g

**Węglowodany ogółem:** 357.07 g **Sacharoza:**

55.6 g **Błonnik pokarmowy:** 41.21 g

**Sól:** 4.98 g



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

► **10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

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

1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

► **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 1 porcja o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja 2230 kcal  
77.23 g

<b>Tłuszcz:</b>	65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.22
<b>Fruktoza:</b>	24.67 g	<b>Sacharoza:</b>	g 65.97
			g
<b>Laktoza:</b>	4.95g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.7g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.23g	<b>Sól:</b>	4 g



20.05.2026 (środa)

► **08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)**

► Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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 **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja

**13:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 33.25g, T: 26.23g, W o.: 116.77g)**

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

1 porcja

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 1 porcja 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 635kcal, B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g)

**► 15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, jajko, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 1 porcja 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

**► 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: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja 2265 kcal

<b><u>Tłuszcz:</u></b>	<u>92.08</u>
	g
<b><u>Fruktoza:</u></b>	<u>16.43</u>
	g
<b><u>Laktoza:</u></b>	<u>7</u>
	g
<b><u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u></b>	<u>42.62</u>
	g

94.18 g

**Węglowodany ogółem:** 281.15 g **Sacharoza:**

 30.5 g **Błonnik pokarmowy:** 36.16 g

**Sól:** 5.03 g


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

 Sok grejpfrutowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml) **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 porcja (3,7) (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

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

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

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

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 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 21.4g

2208 kcal 67.61 g


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**

<b>Tłuszcz:</b>	75.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.83
<b>Fruktoza:</b>	26.7 g	<b>Sacharoza:</b>	g
<b>Laktoza:</b>	6.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	62.65
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.08 g	<b>Sól:</b>	g
			34.88
			g
			4.17 g


**22.05.2026 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 24.32g, T: 27.52g, W o.: 72.96g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	1 porcja
Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, ser żółty 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)	1 porcja

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	1 porcja
--	----------

**▶ 13:00 Obiad (E: 864kcal, B o.: 32.46g, T: 19.24g, W o.: 145.48g)**

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 na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 684kcal, B o.: 25.68g, T: 17.69g, W o.: 109.67g)	1 porcja
---	----------

**▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	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: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)**

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)	1 porcja 2338 kcal
---	--------------------



**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**

<b>Tłuszcz:</b>	71.09
	g
<b>Fruktoza:</b>	23.99
	g
<b>Laktoza:</b>	16.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.46
	g

76.69 g

**Węglowodany ogółem:** 361.48 g **Sacharoza:**

 79.72 g **Błonnik pokarmowy:** 30.12 g

**Sól:** 4.02 g


**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: 1 porcja 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

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) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g)

1 porcja



**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:** .....

**Białko ogółem:** .....

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

1 porcja

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

	2116 kcal
<b><u>Tłuszcz:</u></b>	<u>63.78</u>
	g
<b><u>Fruktoza:</u></b>	<u>22.02</u>
	g
<b><u>Laktoza:</u></b>	<u>0.15 g</u>
<b><u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u></b>	<u>20.16</u>
	g

69.86 g

**Węglowodany ogółem:** 329.62 g **Sacharoza:**

52.63 g **Błonnik pokarmowy:** 32.75 g

**Sól:** 3.98 g

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

 **24.05.2026** (niedziela)▶ **08:00 Śniadanie (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: 1 porcja 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 41.78g, T: 14.43g, W o.: 126.92g)**

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 kiszonej 100g, kompot 1 porcja 250g (1,7) (E: 567kcal, B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g)

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja 2268 kcal  
109:28 g



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

<b>Tłuszcz:</b>	72.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.21
<b>Fruktoza:</b>	23.37 g	<b>Sacharoza:</b>	g
<b>Laktoza:</b>	8.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.47
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.09 g	<b>Sól:</b>	g
			35.31
			g
			5.12 g



25.05.2026 (poniedziałek)

### ▶ 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 20.67g, T: 19.25g, W o.: 72.93g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	1 porcja
Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata	1
250ml (1,7,11) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)	porcja

### ▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	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
(1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g)	porcja

### ▶ 15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)	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)	1
(E: 522kcal, B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)	porcja

### ▶ 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 2060 kcal
---	--------------------

**Tłuszcz:** 66.93

g

**Fruktoza:** 16.19

g



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

Laktoza: 6.65 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88

g

72.33 g

Węglowodany ogółem: 303.72 g Sacharoza:

54.66 g Błonnik pokarmowy: 26.91 g

Sól: 3.75 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  
(E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)**

Sok porzeczkowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 35.97g, T: 27.58g, W o.: 127.13g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 1 porcja 250ml  
(1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g)

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

▶


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**
**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, 1 porcja sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 536kcal, B o.: 17.87g, T: 24.52g, W o.: 63.66g)

**▶ 20:00 Późna kolacja (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g, pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja 2097 kcal 73.4 g

<b>Tłuszcz:</b>	<u>73.12 g</u>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<u>300.49 g</u>
<b>Fruktoza:</b>	<u>20.43 g</u>	<b>Sacharoza:</b>	<u>50.16 g</u>
<b>Laktoza:</b>	<u>3.36 g</u>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<u>33.38 g</u>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<u>33.22 g</u>	<b>Sól:</b>	<u>3.83 g</u>


**27.05.2026 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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



**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:** .....

**Białko ogółem:** .....

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml) **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: 1 porcja  
465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g)

▶ **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.: 1 porcja 18.3g)

	2137 kcal
<b><u>Tłuszcz:</u></b>	<u>74.59</u>
	g
<b><u>Fruktoza:</u></b>	<u>23.32</u>
	g
<b><u>Laktoza:</u></b>	<u>4.69 g</u>
<b><u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u></b>	<u>33.79</u>
	g

84.55 g

**Węglowodany ogółem:** 294.74 g **Sacharoza:**

45.49 g **Błonnik pokarmowy:** 32.52 g

**Sól:** 5.35 g

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

 **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: 1 porcja 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, ser twarogowy 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 1 porcja 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

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

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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) 1 porcja (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)**

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja 2024 kcal

**Tłuszcz:** 67.25

g



**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**
**Białko ogółem:**
**Fruktoza:** 18.33

g

**Laktoza:** 10.38

g

**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 23.78


g

70.53 g

**Węglowodany ogółem:** 300.33 g **Sacharoza:**

 41.98 g **Błonnik pokarmowy:** 35.12 g

**Sól:** 4.46 g


**29.05.2026** (piątek)

**08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 17.66g, T: 19.63g, W o.: 81.76g)**

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

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja

**10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 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 1 porcja 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g)



**Wartości odżywcze**

**Wartość energetyczna:**

**Białko ogółem:**

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B 1 porcja o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

▶ **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, 1 porcja B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja 2251 kcal  
76.56 g

<b>Tłuszcz:</b>	66.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.95 g
<b>Fruktoza:</b>	18.58 g	<b>Sacharoza:</b>	69.18 g
<b>Laktoza:</b>	14.49 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.87 g	<b>Sól:</b>	6.01 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)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)**

Sok grejpfrutowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1/3 szklanki (100ml) **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 1 porcja


**Wartości odżywcze**
**Wartość energetyczna:**

250g (1,7) (E: 681kcal, B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g)

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

1 porcja

**Białko ogółem:**
**15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)**

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

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: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)**

Serek wiejski z zieleniną 50g , pomidor 20g (7) (E: 46kcal, B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja 2218 kcal

**Tłuszcz:** 87.76

g

**Fruktoza:** 8.56 g
**Laktoza:** 2.2 g
**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** 36.35

g

69.29 g

**Węglowodany ogółem:** 299.06 g **Sacharoza:**
50.05 g **Błonnik pokarmowy:** 24.07 g
**Sól:** 4.85 g

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

Białko ogółem:

 **31.05.2026** (niedziela)▶ **08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 39.7g, T: 25.82g, W o.: 120.38g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, 1 porcja  
kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g)▶ **15:00 Podwieczorek (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)**

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja

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

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

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

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

2041 kcal

Tłuszcz:65.71

g



## Wartości odżywcze

## Wartość energetyczna:

<b><u>Fruktoza:</u></b>	<u>11.58</u> g
<b><u>Laktoza:</u></b>	<u>16.97</u> g
<b><u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u></b>	<u>28.38</u> g

## Białko ogółem:

---

84.12  
g

---

<b><u>Węglowodany ogółem:</u></b>	<u>289.18</u> g
<b><u>Sacharoza:</u></b>	<u>51.87</u> g
<b><u>Błonnik pokarmowy:</u></b>	<u>24.72</u> g
<b><u>Sól:</u></b>	<u>4.19 g</u>

**PRZEPIS:**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, szynka, 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** Maślanka 200ml (7) - 1 porcja

- Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu - (200ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sok pomidorowy 200ml - 1 porcja

- Sok grejfrutowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS** Żupa 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:**

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:** owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



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 naturalny owoc (7) - 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml

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



Sposób przygotowania:

(1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:**

- 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)

**PRZEPIS:** Kisiel bez cukru 200ml - 1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 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:**

- 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 bez cukru 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, 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)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Paszтет 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml

(1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g,

sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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

**PRZEPIS:** Kisiel bez cukru 250ml, owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, 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:** Kotlecki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7)

- 1 porcja



**PRZEPIS:** 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)
- Szyńka wędzona, chuda - 2 plastry (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)



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:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



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)
- Szyńka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- 



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:**

Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**PRZEPIS:**

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

- 
- 

Jabłko - 3/4 sztuki (150g)

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml

(1,3,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:****PRZEPIS**Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) 1 porcja

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)
- 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:** Serek wiejski z zieleniną 50g , pomidor 20g (7) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jogurt naturalny 150g (7) - 1 porcja

- Sok grejfrutowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:**

Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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

- 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 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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)



Sposób przygotowania:

Ser gouda - (50g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

porcja Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor

**PRZEPIS:**

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 naturalny, owoc 300g (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata

250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- 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

**PRZEPIS:**

- 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 pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszanej 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 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:

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, 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 - 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:** 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 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Szynka z indyka - 1 plaster (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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:

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

**PRZEPIS:**

- 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)
- Szyunka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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)
- Szyunka wiejska - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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:

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

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



Sposób przygotowania:

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

porcja

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



Sposób przygotowania:

Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

**PRZEPIS:**

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

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



Sposób przygotowania:

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



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)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:**

Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ser żółty, 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)
- 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 (1,4,7) - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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:

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)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:**

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 
- 
- 
- 

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Budyń bez cukru 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, ser żółty 50g, szynka, 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:** Kefir 300ml (7) - 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:**

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- 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)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10)

- 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

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

porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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)




Sposób przygotowania:

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja


**PRZEPIS:**

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)  Sposób przygotowania:
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
  - Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
  - Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
  - Chleb graham - 1 kromka (30g)

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 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:** Łazanki pełnoziarniste 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:**

## Sposób

- 
- przygotowania:
- Barszcz czerwony 400ml (9) - 1 porcja
- 
- 
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Estragon, suszony - 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)



---

**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:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, jajko, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

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 smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) -

1 porcja

**PRZEPIS:**

Sposób

- 
- przygotowania:
- 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:

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)



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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:**

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:**

Sposób

- 
- przygotowania:

**PRZEPIS** Żupa 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 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:

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

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

**PRZEPIS:**

**PRZEPIS:** Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot

250g (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:**

Sposób

- 
- przygotowania:  
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

- 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 kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, pasta 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:

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

**PRZEPIS:**

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:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser twarogowy 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



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:

**Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja**

**PRZEPIS:**

- 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, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

**PRZEPIS:**

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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)
- Szyńka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 3/4 kromki (30g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:**

- 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:** Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, szynka, 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**Kisiel bez cukru 250ml, owoc - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania: