




zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa- dzieci P01

01.06.2026 - 30.06.2026



 **01.06.2026 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 17.32g, T: 22.36g, W o.: 74.47g)**

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g)**

Sok warzynno-owocowy (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 48.25g, T: 16.54g, W o.: 151.78g)**

Zupa grysikowa 350ml (1,9) (E: 371kcal, B o.: 18.44g, T: 7.15g, W o.: 62.13g) 1 porcja

Gulasz drobiowy 130g, kopytka 200g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 540kcal, B o.: 29.81g, T: 9.39g, W o.: 89.65g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

Galaretka owocowa 200g (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 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, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

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

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



Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	107.8 g
Tłuszcz:	70.08 g	Węglowodany ogółem:	337.83 g
Fruktoza:	20.06 g	Laktoza:	15.47 g
Błonnik pokarmowy:	39.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.55 g
Sól:	5.19 g		



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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 33.25g, T: 18.99g, W o.: 130.01g)**

Zupa krupnik 350ml (1,9) (E: 237kcal, B o.: 7.38g, T: 1.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

udko z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 200g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 557kcal, B o.: 25.87g, T: 17.16g, W o.: 79.34g) 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, sałatka makaronowa pełnoziarnista 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	80.98 g
Tłuszcz:	63.7 g	Węglowodany ogółem:	341.98 g
Fruktoza:	28.67 g	Laktoza:	10.65 g
Błonnik pokarmowy:	40.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.07 g
Sól:	5.85 g		

 **03.06.2026 (środa)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 38.41g, T: 25.08g, W o.: 77.49g)

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 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: 782kcal, B o.: 31.05g, T: 12.55g, W o.: 147.06g)

Zupa jarzynowa 350ml (7,9) (E: 228kcal, B o.: 16.88g, T: 4.41g, W o.: 34.66g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 554kcal, B o.: 14.17g, T: 8.14g, W o.: 112.4g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 474kcal, B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) (E: 474kcal, B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 122kcal, B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	95.08 g
Tłuszcz:	65.38 g	Węglowodany ogółem:	351.08 g
Fruktoza:	29.76 g	Laktoza:	14.87 g
Błonnik pokarmowy:	46.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.78 g
Sól:	6.9 g		

 **04.06.2026 (czwartek)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 15.19g, T: 18.97g, W o.: 50.27g)

Jajko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 419kcal, B o.: 15.19g, T: 18.97g, W o.: 50.27g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1023kcal, B o.: 32.92g, T: 18.82g, W o.: 201.22g)

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Łazanki z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 667kcal, B o.: 19.77g, T: 13.11g, W o.: 120.19g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)

Chrupki kukurydziane 5g (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	92.83 g
Tłuszcz:	57.78 g	Węglowodany ogółem:	347.55 g
Fruktoza:	11.88 g	Laktoza:	6.58 g
Błonnik pokarmowy:	49.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.2 g
Sól:	10.2 g		

 **05.06.2026 (piątek)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 37g, T: 37.91g, W o.: 63.96g)

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 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: 1682kcal, B o.: 64.44g, T: 33.94g, W o.: 289.66g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) (E: 370kcal, B o.: 13.98g, T: 3.24g, W o.: 74.18g) 2 porcje

Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 1312kcal, B o.: 50.46g, T: 30.7g, W o.: 215.48g) 2 porcje

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3173 kcal	Białko ogółem:	116.47 g
Tłuszcz:	94.36 g	Węglowodany ogółem:	480.39 g
Fruktoza:	21.41 g	Laktoza:	10.84 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.5 g
Sól:	5.61 g		

 06.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 1 porcja
40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 575kcal,
B
o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

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

Sok jabłkowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 778kcal, B o.: 32.01g, T: 21.88g, W o.: 121.49g)

Zupa koperkowa 350ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 1 porcja

Spaghetti bolognese duszone 300g, kompot 250ml (1,3) (E: 576kcal, B o.: 24.43g, T: 19.56g, W o.: 79.51g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)

Chrupki kukurydziane (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 1 garść (5g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

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

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

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



Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	86.31 g
Tłuszcz:	88.34 g	Węglowodany ogółem:	291.92 g
Fruktoza:	22 g	Laktoza:	11.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.89 g
Sól:	4.43 g		



▶ **08:00 Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 20.66g, T: 32.32g, W o.: 73.37g)**

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 40.06g, T: 26.69g, W o.: 115.5g)**

Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) (E: 176kcal, B o.: 9.84g, T: 4.29g, W o.: 27.13g) 1 porcja

Devolay 100g, ziemniaki 200g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 666kcal, B o.: 30.22g, T: 22.4g, W o.: 88.37g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)**

Jogurt owocowy 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)


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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2502 kcal	Białko ogółem:	119.16 g
Tłuszcz:	96.92 g	Węglowodany ogółem:	301.29 g
Fruktoza:	6.43 g	Laktoza:	14.95 g
Błonnik pokarmowy:	29.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.3 g
Sól:	5.61 g		

 **08.06.2026 (poniedziałek)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 544kcal, B o.: 22.12g, T: 19.62g, W o.: 70.3g)

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)

Chrupki kukurydziane 5g (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 32.18g, T: 35.69g, W o.: 90.45g)

Zupa kalafiorowa 350ml (7,9) (E: 159kcal, B o.: 4.18g, T: 9.02g, W o.: 16.32g) 1 porcja

Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 628kcal, B o.: 28g, T: 26.67g, W o.: 74.13g) 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: 400kcal, B o.: 16.31g, T: 15.3g, W o.: 52.76g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 400kcal, B o.: 16.31g, T: 15.3g, W o.: 52.76g) 1 porcja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	77.98 g
Tłuszcz:	78.68 g	Węglowodany ogółem:	286.54 g
Fruktoza:	15.39 g	Laktoza:	11.57 g
Błonnik pokarmowy:	31.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.13 g
Sól:	5.57 g		

09.06.2026 (wtorek)

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 33.41g, T: 27.9g, W o.: 127.59g)**

Zupa ogórkowa 350ml (7,9) (E: 211kcal, B o.: 12.18g, T: 5.33g, W o.: 31.71g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 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: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (E: 409kcal, B o.: 14g, T: 14.08g, W o.: 58.94g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	93.01 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	281.86 g
Fruktoza:	16.72 g	Laktoza:	1.31 g
Błonnik pokarmowy:	32.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g
Sól:	5.45 g		

 **10.06.2026 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 38.41g, T: 25.08g, W o.: 77.49g)**

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**

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) **1 porcja**

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g)**

Budyń 200ml (7) (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g) **1 porcja**

▶ **13:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 22.99g, T: 15.78g, W o.: 127.16g)**

Naleśniki z dżemem owocowym 2 sztuki, kompot 250ml (1,3,7) (E: 445kcal, B o.: 11.03g, T: 11.76g, W o.: 77.28g) **1 porcja**

Zupa grysikowa 350ml (1,9) (E: 270kcal, B o.: 11.96g, T: 4.02g, W o.: 49.88g) **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: 421kcal, B o.: 15.28g, T: 14.48g, W o.: 60.25g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 421kcal, B o.: 15.28g, T: 14.48g, W o.: 60.25g) **1 porcja**

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

Budyń 200ml, biszkopt (1,3,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) **1 porcja**



Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	93.06 g
Tłuszcz:	66.75 g	Węglowodany ogółem:	357.56 g
Fruktoza:	22.81 g	Laktoza:	35.95 g
Błonnik pokarmowy:	29.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.81 g
Sól:	6.13 g		



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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g)**

Sok warzynno-owocowy (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 785kcal, B o.: 42.75g, T: 21.57g, W o.: 114g)**

Zupa jarzynowa 350ml (7,9) (E: 228kcal, B o.: 16.88g, T: 4.41g, W o.: 34.66g) 1 porcja

udko z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 200g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 557kcal, B o.: 25.87g, T: 17.16g, W o.: 79.34g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

Galaretkę owocową 200g (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	99.99 g
Tłuszcz:	60.64 g	Węglowodany ogółem:	293.18 g
Fruktoza:	20.86 g	Laktoza:	6.58 g
Błonnik pokarmowy:	41.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g
Sól:	5.57 g		

 **12.06.2026 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 37g, T: 37.91g, W o.: 63.96g)**

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 841kcal, B o.: 32.22g, T: 16.97g, W o.: 144.83g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (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 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 656kcal, B o.: 25.23g, T: 15.35g, W o.: 107.74g) 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: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)
Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)
Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	83.81 g
Tłuszcz:	81.46 g	Węglowodany ogółem:	336.1 g
Fruktoza:	15.99 g	Laktoza:	10.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.24 g
Sól:	4.01 g		

13.06.2026 (sobota)

▶ 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: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 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: 630kcal, B o.: 28.77g, T: 11.29g, W o.: 107.28g)**

Makaron z białym serem i cynamonem 300g (1,3,7), kompot 250ml (E: 455kcal, B o.: 16.33g, T: 7.77g, W o.: 81.58g) 1 porcja

Zupa ziemniaczana 350ml (9) (E: 175kcal, B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 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:	1987 kcal	Białko ogółem:	103.53 g
Tłuszcz:	66.87 g	Węglowodany ogółem:	257.8 g
Fruktoza:	21.02 g	Laktoza:	5.3 g
Błonnik pokarmowy:	30.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.98 g
Sól:	4.22 g		

 **14.06.2026 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 22.64g, T: 21.14g, W o.: 79.91g)**

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 792kcal, B o.: 41.2g, T: 12.66g, W o.: 133.56g)

Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) (E: 176kcal, B o.: 9.84g, T: 4.29g, W o.: 27.13g) 1 porcja

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

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)

Chrupki kukurydziane 5g (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 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: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	123 g
Tłuszcz:	61.36 g	Węglowodany ogółem:	338.19 g
Fruktoza:	9.76 g	Laktoza:	16.02 g
Błonnik pokarmowy:	28.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.26 g
Sól:	5.21 g		

 **15.06.2026 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 23.65g, T: 16.9g, W o.: 70.18g)**

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 392kcal, B o.: 14.55g, T: 11.84g, W o.: 59.08g) 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: 764kcal, B o.: 32.7g, T: 27.57g, W o.: 105.14g)**

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

Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 628kcal, B o.: 28g, T: 26.67g, W o.: 74.13g) 1 porcja

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

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

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



Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	76.57 g
Tłuszcz:	75.52 g	Węglowodany ogółem:	301.66 g
Fruktoza:	15.99 g	Laktoza:	10.17 g
Błonnik pokarmowy:	32.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.04 g
Sól:	4.88 g		



▶ **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 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

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

Sok jabłkowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 32.08g, T: 22.64g, W o.: 121.84g)**

Zupa ogórkowa 350ml (7,9) (E: 211kcal, B o.: 12.18g, T: 5.33g, W o.: 31.71g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)**

Chrupki kukurydziane (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 1 garść (5g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 16.31g, T: 15.3g, W o.: 52.76g)**

Pieczywo 100g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 400kcal, B o.: 16.31g, T: 15.3g, W o.: 52.76g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	70.45 g
Tłuszcz:	69.59 g	Węglowodany ogółem:	283.34 g
Fruktoza:	16.49 g	Laktoza:	5.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.31 g
Sól:	6.17 g		

 **17.06.2026 (środa)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 20.66g, T: 32.32g, W o.: 73.37g)

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 784kcal, B o.: 36.86g, T: 10.45g, W o.: 145.25g)

Zupa ryżowa 350ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

Gulasz drobiowy 130g, kopytka 200g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 540kcal, B o.: 29.81g, T: 9.39g, W o.: 89.65g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt owocowy 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 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, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	106.46 g
Tłuszcz:	64.33 g	Węglowodany ogółem:	312.42 g
Fruktoza:	14.37 g	Laktoza:	18.7 g
Błonnik pokarmowy:	35.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g
Sól:	6.3 g		

 **18.06.2026 (czwartek)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 551kcal, B o.: 17.1g, T: 27.6g, W o.: 61.26g) 1 porcja

▶ 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: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 36.78g, T: 17.03g, W o.: 146.9g)

Zupa koperkowa 350ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 647kcal, B o.: 29.2g, T: 14.71g, W o.: 104.92g) 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: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 415kcal, B o.: 15.16g, T: 14.36g, W o.: 59.37g) 1 porcja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	83.58 g
Tłuszcz:	72.76 g	Węglowodany ogółem:	353.06 g
Fruktoza:	19.33 g	Laktoza:	2.1 g
Błonnik pokarmowy:	41.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.68 g
Sól:	5.48 g		

19.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 23.32g, T: 21.31g, W o.: 74.73g)

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 841kcal, B o.: 32.22g, T: 16.97g, W o.: 144.83g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (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 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 656kcal, B o.: 25.23g, T: 15.35g, W o.: 107.74g) 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: 455kcal, B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	75.55 g
Tłuszcz:	62.75 g	Węglowodany ogółem:	357.37 g
Fruktoza:	25.8 g	Laktoza:	22.46 g
Błonnik pokarmowy:	28.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g
Sól:	4.08 g		

 20.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g)

Budyń 200ml (7) (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 894kcal, B o.: 37.93g, T: 28.81g, W o.: 129.33g)

Zupa grysikowa 350ml (1,9) (E: 270kcal, B o.: 11.96g, T: 4.02g, W o.: 49.88g) 1 porcja

Spaghetti bolognese- drobiowe 300g, kompot 250ml (1,3) (E: 624kcal, B o.: 25.97g, T: 24.79g, W o.: 79.45g) 1 porcja

▶ 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 o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 494kcal, B o.: 11.57g, T: 23.15g, W o.: 62.67g) 1 porcja

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

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



Wartość energetyczna:	2467 kcal	Białko ogółem:	98.07 g
Tłuszcz:	88.16 g	Węglowodany ogółem:	337.71 g
Fruktoza:	17.99 g	Laktoza:	13.93 g
Błonnik pokarmowy:	35.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.6 g
Sól:	6.38 g		



▶ **08:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 30.5g, T: 28.81g, W o.: 62.62g)**

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g)**

Sok warzynno-owocowy (E: 46kcal, B o.: 0.3g, T: 0.01g, W o.: 11.15g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 42.1g, T: 20.41g, W o.: 128.6g)**

Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) (E: 176kcal, B o.: 9.84g, T: 4.29g, W o.: 27.13g) 1 porcja

Kotlet schabowy 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 666kcal, B o.: 32.26g, T: 16.12g, W o.: 101.47g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 474kcal, B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g)**


Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) (E: 474kcal, B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	117.99 g
Tłuszcz:	76.77 g	Węglowodany ogółem:	317 g
Fruktoza:	8.35 g	Laktoza:	11.51 g
Błonnik pokarmowy:	31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.21 g
Sól:	6.05 g		

 **22.06.2026 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 23.69g, T: 21.03g, W o.: 70.22g)**

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 766kcal, B o.: 38.11g, T: 12.08g, W o.: 133.25g)**

Zupa koperkowa 350ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 564kcal, B o.: 30.53g, T: 9.76g, W o.: 91.27g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g)

Pieczywo 100g, masło 15g, dżem 50g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 437kcal, B o.: 4.41g, T: 13.73g, W o.: 76.66g) 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 (1,7,11) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2489 kcal	Białko ogółem:	74.5 g
Tłuszcz:	74.75 g	Węglowodany ogółem:	393.03 g
Fruktoza:	10.4 g	Laktoza:	10.68 g
Błonnik pokarmowy:	33.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.99 g
Sól:	7.68 g		

 **23.06.2026 (wtorek)**

▶ 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: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 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: 794kcal, B o.: 33.25g, T: 18.99g, W o.: 130.01g)**

Zupa krupnik 350ml (1,9) (E: 237kcal, B o.: 7.38g, T: 1.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

udko z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 200g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 557kcal, B o.: 25.87g, T: 17.16g, W o.: 79.34g) 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)**

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	88.79 g
Tłuszcz:	74.12 g	Węglowodany ogółem:	312.7 g
Fruktoza:	32.17 g	Laktoza:	9.78 g
Błonnik pokarmowy:	38.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.02 g
Sól:	6.15 g		

 **24.06.2026 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 20.66g, T: 32.32g, W o.: 73.37g)**

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g)	1 porcja
<hr/>	
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)	
Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)	1 porcja
<hr/>	
▶ 13:00 Obiad (E: 764kcal, B o.: 32.7g, T: 27.57g, W o.: 105.14g)	
Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g)	1 porcja
<hr/>	
Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 628kcal, B o.: 28g, T: 26.67g, W o.: 74.13g)	1 porcja
<hr/>	
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)	
Chrupki kukurydziane 5g (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)	1 porcja
<hr/>	
▶ 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
<hr/>	
▶ 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
<hr/>	



Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	92.52 g
Tłuszcz:	84.86 g	Węglowodany ogółem:	285.45 g
Fruktoza:	16.68 g	Laktoza:	20.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.7 g
Sól:	5.24 g		



▶ **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 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 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: 747kcal, B o.: 33.36g, T: 21.86g, W o.: 110.47g)**

Zupa brokułowa 350ml (7,9) (E: 78kcal, B o.: 2.52g, T: 2.42g, W o.: 12.07g) 1 porcja

Gulasz drobiowy 130g, ziemniaki 200g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 669kcal, B o.: 30.84g, T: 19.44g, W o.: 98.4g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	69.14 g
Tłuszcz:	68.24 g	Węglowodany ogółem:	341.98 g
Fruktoza:	18.34 g	Laktoza:	1.35 g
Błonnik pokarmowy:	34.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.38 g
Sól:	4.85 g		

 **26.06.2026 (piątek)**

▶ 08:00 Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 30.75g, T: 33.06g, W o.: 63.66g)

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

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

Sok jabłkowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 841kcal, B o.: 32.22g, T: 16.97g, W o.: 144.83g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (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 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) (E: 656kcal, B o.: 25.23g, T: 15.35g, W o.: 107.74g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g)

Chrupki kukurydziane (E: 18kcal, B o.: 0.45g, T: 0.15g, W o.: 3.95g) 1 garść (5g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	85.31 g
Tłuszcz:	70.25 g	Węglowodany ogółem:	316.35 g
Fruktoza:	18.21 g	Laktoza:	16.6 g
Błonnik pokarmowy:	27.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.6 g
Sól:	4.01 g		

 **27.06.2026 (sobota)**

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 758kcal, B o.: 27.64g, T: 16.57g, W o.: 135.63g)

Zupa jarzynowa 350ml (7,9) (E: 228kcal, B o.: 16.88g, T: 4.41g, W o.: 34.66g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 530kcal, B o.: 10.76g, T: 12.16g, W o.: 100.97g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt owocowy 100g (7) (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) 1 porcja

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	86.75 g
Tłuszcz:	61.41 g	Węglowodany ogółem:	317.27 g
Fruktoza:	23.11 g	Laktoza:	14.07 g
Błonnik pokarmowy:	44.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.14 g
Sól:	5.03 g		

28.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 22.68g, T: 21.17g, W o.: 85.58g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) (E: 487kcal, B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

▶ **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: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 752kcal, B o.: 40.06g, T: 16.69g, W o.: 115.5g)**

Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) (E: 176kcal, B o.: 9.84g, T: 4.29g, W o.: 27.13g) 1 porcja

Devolay 100g, ziemniaki 200g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 576kcal, B o.: 30.22g, T: 12.4g, W o.: 88.37g) 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: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)**


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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2427 kcal	Białko ogółem:	102.02 g
Tłuszcz:	80.15 g	Węglowodany ogółem:	338.45 g
Fruktoza:	19.62 g	Laktoza:	13.68 g
Błonnik pokarmowy:	30.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.36 g
Sól:	5.93 g		

 **29.06.2026 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 29.06g, T: 28.75g, W o.: 94.56g)**

Kakao 250ml (7) (E: 268kcal, B o.: 18.2g, T: 10.12g, W o.: 22.2g) **2 porcje**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 848kcal, B o.: 37.09g, T: 22.02g, W o.: 132.54g)**

Schab duszony w sosie 130g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 712kcal, B o.: 32.39g, T: 21.12g, W o.: 101.53g) **1 porcja**

Barszcz czerwony 350ml (9) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 0.9g, W o.: 31.01g) **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: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel z herbatnikami 250ml (1,3) (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) **1 porcja**



Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	81.8 g
Tłuszcz:	67.5 g	Węglowodany ogółem:	336.4 g
Fruktoza:	17 g	Laktoza:	20.22 g
Błonnik pokarmowy:	29.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g
Sól:	4.35 g		



▶ 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 24.47g, T: 21.89g, W o.: 76.3g)

Kakao 250ml (7) (E: 134kcal, B o.: 9.1g, T: 5.06g, W o.: 11.1g) 1 porcja

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g)

Budyń 200ml (7) (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 3.98g, W o.: 27.7g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 795kcal, B o.: 27.48g, T: 19.63g, W o.: 132.11g)

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

Zupa koperkowa 350ml (9) (E: 202kcal, B o.: 7.58g, T: 2.32g, W o.: 41.98g) 1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.34g, T: 2.93g, W o.: 33.88g)

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

▶ 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 o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	81.29 g
Tłuszcz:	66.8 g	Węglowodany ogółem:	347.41 g
Fruktoza:	13.83 g	Laktoza:	26.37 g
Błonnik pokarmowy:	26.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.81 g
Sól:	4.95 g		

PRZEPIS: Kakao 250ml (7) - 1 porcja

- Kakao, ciemne - Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml (1,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Gulasz drobiowy 130g, kopytka 200g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka owocowa 200g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel 200ml - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml (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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: udko z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 200g, 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 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

.

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

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



Sposób przygotowania:

.

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml (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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 30g, masło 5g, dżem, 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 rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

.

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

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

 Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Jajko, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

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

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

 **Sposób przygotowania:**

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka wędzona, chuda - 3 i 1/3 plastra (50g)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Chrupki kukurydziane 5g - 1 porcja

- Chrupki kukurydziane - 1 garść (5g)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 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: Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ser gouda - (50g)


 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) - 2 porcje

-

 Sposób przygotowania:


PRZEPIS: Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 200g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja

-  Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel 200ml - 1 porcja

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

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

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

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

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

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- 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)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sok jabłkowy - 1 porcja

- Sok grejfrutowy - 1/3 szklanki (100ml)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa 350ml (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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Koper, świeży - 3 łyżeczki (12g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Spaghetti bolognese duszone 300g, 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 - 1/4 garści (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Devolay 100g, ziemniaki 200g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Jogurt owocowy 100g (7) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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 kalafiorowa 350ml (7,9) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2 plastry (20g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (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 - 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: Kisiel 200ml - 1 porcja

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

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml (7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Galaretka owocowa 200g, owoc - 1 porcja

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

 **Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Budyń 200ml (7) - 1 porcja

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

 **Sposób przygotowania:**

Kaszę opłukać i wsypać do mleka. Gotować 15 minut. W razie potrzeby dolać wody. Ugotowaną kaszę zblendować z cynamonem i miodem. Nektarynę pokroić i podduścić w odrobinie wody. Na wierzch dodać nektarynę.

PRZEPIS: Naleśniki z dżemem owocowym 2 sztuki, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 4 łyżeczki (60g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 2 i 1/3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml (1,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Budyń 200ml, biszkopt (1,3,7) - 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: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) - 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: udko z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki 200g, 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 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z białym serem i cynamonem 300g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron łazanki - 1/3 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2 plastry (20g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 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)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, 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)
- 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: Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 300g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 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)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ser gouda - (50g)

 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: Pulpety drobiowe w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 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)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)

 **Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Spaghetti bolognese- drobiowe 300g, kompot 250ml (1,3) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Makaron spaghetti - 1/4 garści (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 30g, masło 5g, wedlina, 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)
- Szyńka z indyka - 1 plaster (15g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, 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)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet schabowy 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: 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: Jogurt owocowy (7) - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

.

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 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)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2 plastry (20g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 350ml (7,9) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (125ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Gulasz drobiowy 130g, ziemniaki 200g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) - 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: Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 130g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 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 1/4 sztuki (200g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziółowa - 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: Sok marchwiowy 200ml, biszkopty (1,3) - 1 porcja

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

 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: