



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

01.06.2026 - 30.06.2026





01.06.2026 (poniedziałek)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 47.67g, T: 16.69g, W o.: 153.01g)

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	86.93 g
Tłuszcz:	72.34 g	Węglowodany ogółem:	349.63 g
Fruktoza:	22.34 g	Sacharoza:	44.68 g
Laktoza:	17.2 g	Błonnik pokarmowy:	38.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g	Sól:	3.52 g


02.06.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	73.09 g
Tłuszcz:	65.01 g	Węglowodany ogółem:	324.59 g
Fruktoza:	22.89 g	Sacharoza:	47.56 g
Laktoza:	11.77 g	Błonnik pokarmowy:	33.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.95 g	Sól:	2.96 g


03.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 43.76g, T: 28.62g, W o.: 113.29g)

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)

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

 Kotlecki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	91.08 g
Tłuszcz:	69.26 g	Węglowodany ogółem:	343.34 g
Fruktoza:	18.61 g	Sacharoza:	36.55 g
Laktoza:	15.8 g	Błonnik pokarmowy:	38.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	Sól:	5.6 g

 04.06.2026 (czwartek)

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 30.77g, T: 12.39g, W o.: 112.58g)

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

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

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1747 kcal	Białko ogółem:	62.7 g
Tłuszcz:	50.67 g	Węglowodany ogółem:	269.97 g
Fruktoza:	12 g	Sacharoza:	62.51 g
Laktoza:	6.58 g	Błonnik pokarmowy:	26.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.04 g	Sól:	3.51 g


05.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 24.12g, T: 21.16g, W o.: 110.73g)

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 40.85g, T: 23.73g, W o.: 153.25g)

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

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	79.25 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	355.06 g
Fruktoza:	12.29 g	Sacharoza:	65.52 g
Laktoza:	14.17 g	Błonnik pokarmowy:	28.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g	Sól:	4.78 g

 06.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

Pieczyno 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 67.36g, T: 42.5g, W o.: 264.9g)

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (B o.: 14.86g, T: 12.78g, W o.: 83.42g) 2 porcje

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (B o.: 52.5g, T: 29.72g, W o.: 181.48g) 2 porcje

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 18.53g, T: 16.63g, W o.: 53.3g)

Pieczyno 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 18.53g, T: 16.63g, W o.: 53.3g) 1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2780 kcal	Białko ogółem:	104.71 g
Tłuszcz:	86.95 g	Węglowodany ogółem:	420.86 g
Fruktoza:	31.14 g	Sacharoza:	72.07 g
Laktoza:	13.11 g	Błonnik pokarmowy:	53.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.7 g	Sól:	2.98 g

 07.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	91.65 g
Tłuszcz:	70.11 g	Węglowodany ogółem:	294.36 g
Fruktoza:	5.82 g	Sacharoza:	54.32 g
Laktoza:	4.43 g	Błonnik pokarmowy:	24.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.76 g	Sól:	5.01 g



08.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 26.01g, T: 22.37g, W o.: 110.51g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g) 1 porcja

 Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.53g, T: 32.48g, W o.: 121.79g)

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

 Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	87.64 g
Tłuszcz:	81.08 g	Węglowodany ogółem:	341.1 g
Fruktoza:	8.55 g	Sacharoza:	36.74 g
Laktoza:	10.92 g	Błonnik pokarmowy:	33.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g	Sól:	4.2 g


09.06.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 38.26g, T: 26.14g, W o.: 126.56g)

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	93.54 g
Tłuszcz:	71.66 g	Węglowodany ogółem:	257.81 g
Fruktoza:	6.49 g	Sacharoza:	51.85 g
Laktoza:	1.14 g	Błonnik pokarmowy:	25.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.48 g	Sól:	2.95 g


10.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 39.97g, T: 25.42g, W o.: 90.24g)

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

 Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)

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

 Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2515 kcal	Białko ogółem:	115.89 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	370.44 g
Fruktoza:	10.32 g	Sacharoza:	47.41 g
Laktoza:	25.6 g	Błonnik pokarmowy:	35.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.16 g	Sól:	5.02 g

 11.06.2026 (czwartek)

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Białko ogółem:	86.65 g
Tłuszcz:	60.63 g	Węglowodany ogółem:	287.39 g
Fruktoza:	18.29 g	Sacharoza:	41.37 g
Laktoza:	7.54 g	Błonnik pokarmowy:	32.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.04 g	Sól:	4.52 g


12.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 24.12g, T: 21.16g, W o.: 110.73g)

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 25.99g, T: 15.23g, W o.: 116.1g)

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

 Zupa marchwianka 350 ml(9) (B o.: 1.71g, T: 0.32g, W o.: 13.38g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	63.95 g
Tłuszcz:	62.25 g	Węglowodany ogółem:	318.45 g
Fruktoza:	10.72 g	Sacharoza:	69.05 g
Laktoza:	14 g	Błonnik pokarmowy:	23.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.22 g	Sól:	3.65 g



13.06.2026 (sobota)

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

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.06g, T: 16.58g, W o.: 136.54g)

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (B o.: 19.62g, T: 13.06g, W o.: 110.84g)

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1862 kcal	Białko ogółem:	72.67 g
Tłuszcz:	59.15 g	Węglowodany ogółem:	271.65 g
Fruktoza:	10.68 g	Sacharoza:	39.64 g
Laktoza:	4.95 g	Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	4.06 g


14.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)

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

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 41.99g, T: 17.76g, W o.: 134.85g)

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

 Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (B o.: 29.06g, T: 12.07g, W o.: 99.2g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2405 kcal	Białko ogółem:	103.02 g
Tłuszcz:	66.58 g	Węglowodany ogółem:	360.28 g
Fruktoza:	7.96 g	Sacharoza:	65.58 g
Laktoza:	17.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.08 g	Sól:	4.27 g


15.06.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 25.89g, T: 35.82g, W o.: 108.57g)

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

 Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (B o.: 14.45g, T: 8.6g, W o.: 46.9g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 41.6g, T: 34.17g, W o.: 130.62g)

 Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g) 1 porcja

 Zupa ziemniaczana 400ml (9) (B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2449 kcal	Białko ogółem:	83.49 g
Tłuszcz:	88.83 g	Węglowodany ogółem:	343.06 g
Fruktoza:	12.57 g	Sacharoza:	51.14 g
Laktoza:	14.03 g	Błonnik pokarmowy:	31.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.37 g	Sól:	3.25 g



16.06.2026 (wtorek)

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	83.54 g
Tłuszcz:	72.34 g	Węglowodany ogółem:	286.82 g
Fruktoza:	15.34 g	Sacharoza:	53.98 g
Laktoza:	5.62 g	Błonnik pokarmowy:	24.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.92 g	Sól:	4.61 g


17.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 24.46g, T: 30.94g, W o.: 113.54g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 42.85g, T: 21.25g, W o.: 165.05g)

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

Gulasz drobiowy duszony 130g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	88.83 g
Tłuszcz:	71.6 g	Węglowodany ogółem:	359.59 g
Fruktoza:	17.36 g	Sacharoza:	45.11 g
Laktoza:	14.85 g	Błonnik pokarmowy:	38.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.01 g	Sól:	4.42 g


18.06.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)

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

1 porcja

 Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot
 250ml (1,3,7) (B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g)

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 15.26g,
 T: 14.38g, W o.: 59.54g)

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	78.87 g
Tłuszcz:	79.33 g	Węglowodany ogółem:	291.42 g
Fruktoza:	6.37 g	Sacharoza:	35.54 g
Laktoza:	1.3 g	Błonnik pokarmowy:	33.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.21 g	Sól:	5.27 g


19.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)

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

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 40.51g, T: 22.05g, W o.: 146.28g)

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

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (B o.: 11.91g, T: 19.06g, W o.: 61.69g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	87.12 g
Tłuszcz:	68.15 g	Węglowodany ogółem:	356.53 g
Fruktoza:	16.26 g	Sacharoza:	64.06 g
Laktoza:	25.15 g	Błonnik pokarmowy:	30.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.42 g	Sól:	3.69 g


20.06.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 29.46g, T: 25.42g, W o.: 115.49g)

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

Makaron Spaghetti 300g z sosem bolognese 150g duszone, kompot 250ml (1,3) (B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1942 kcal	Białko ogółem:	93.44 g
Tłuszcz:	68.76 g	Węglowodany ogółem:	251.19 g
Fruktoza:	12.48 g	Sacharoza:	34.89 g
Laktoza:	3.85 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	Sól:	4.02 g


21.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 32.35g, T: 29.32g, W o.: 77.03g)

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

 Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 45.66g, T: 15.77g, W o.: 148.55g)

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


 Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11) (B o.: 15.69g, T: 20.15g, W o.: 60.25g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	72.44 g	Węglowodany ogółem:	333.13 g
Fruktoza:	6.47 g	Sacharoza:	66.31 g
Laktoza:	13.24 g	Błonnik pokarmowy:	30.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.53 g	Sól:	4.26 g

 22.06.2026 (poniedziałek)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 36.71g, T: 13.3g, W o.: 142.33g)

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot (B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g)

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

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

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	79.75 g
Tłuszcz:	53.67 g	Węglowodany ogółem:	335.35 g
Fruktoza:	5.93 g	Sacharoza:	64.02 g
Laktoza:	13.95 g	Błonnik pokarmowy:	29.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.98 g	Sól:	4.35 g



23.06.2026 (wtorek)

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

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 37.9g, T: 26.63g, W o.: 123.43g)

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

1 porcja

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

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

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

1 porcja

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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	69.77 g
Tłuszcz:	73.36 g	Węglowodany ogółem:	280.98 g
Fruktoza:	17.8 g	Sacharoza:	45.97 g
Laktoza:	7.08 g	Błonnik pokarmowy:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sól:	3.29 g


24.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 27.86g, T: 23.82g, W o.: 111.01g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 35.51g, T: 37g, W o.: 145.11g)

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.08g, T: 30.61g, W o.: 103.4g) 1 porcja

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

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

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

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

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,3,7) (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2430 kcal	Białko ogółem:	97.38 g
Tłuszcz:	83.24 g	Węglowodany ogółem:	340.81 g
Fruktoza:	17.56 g	Sacharoza:	43.19 g
Laktoza:	16.4 g	Błonnik pokarmowy:	40.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.56 g	Sól:	5.47 g


25.06.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	94.24 g
Tłuszcz:	66.17 g	Węglowodany ogółem:	344.32 g
Fruktoza:	10.07 g	Sacharoza:	52.42 g
Laktoza:	1.33 g	Błonnik pokarmowy:	35.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.27 g	Sól:	4.85 g


26.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 25.52g, T: 21.6g, W o.: 111.74g)

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

 Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 35.42g, T: 19.46g, W o.: 138.6g)

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

 Zupa ryżowa 400ml (9) (B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	82.33 g
Tłuszcz:	61.03 g	Węglowodany ogółem:	345.05 g
Fruktoza:	18.5 g	Sacharoza:	65.94 g
Laktoza:	19.93 g	Błonnik pokarmowy:	30.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.35 g	Sól:	3.67 g


27.06.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

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

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

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	69.68 g
Tłuszcz:	71.18 g	Węglowodany ogółem:	312.43 g
Fruktoza:	21.23 g	Sacharoza:	44.81 g
Laktoza:	10.87 g	Błonnik pokarmowy:	38.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.14 g	Sól:	3.49 g


28.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 39.97g, T: 25.42g, W o.: 90.24g)

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja

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


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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	102.23 g
Tłuszcz:	75.47 g	Węglowodany ogółem:	317.73 g
Fruktoza:	5.5 g	Sacharoza:	54.82 g
Laktoza:	16.18 g	Błonnik pokarmowy:	25.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.79 g	Sól:	5.29 g

 29.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 22.84g, T: 25.77g, W o.: 104.99g)

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

Pieczycwo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 10.77g, T: 18.61g, W o.: 71.95g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.87g, T: 14.63g, W o.: 148.78g)

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

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

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

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

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	82.16 g
Tłuszcz:	54.9 g	Węglowodany ogółem:	328.22 g
Fruktoza:	6.34 g	Sacharoza:	78.4 g
Laktoza:	11.93 g	Błonnik pokarmowy:	28.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g	Sól:	4.68 g


30.06.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

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

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

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

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

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

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

Pieczyno 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	69.31 g
Tłuszcz:	73.14 g	Węglowodany ogółem:	287.34 g
Fruktoza:	11.39 g	Sacharoza:	51.99 g
Laktoza:	5.94 g	Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g	Sól:	3.63 g

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 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: Zupa grysikowa 400ml (1,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 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: Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)



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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Ryż na mleku 300ml (7) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Ryż jaśminowy - 1/6 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Zupa koperkowa 400ml (7,9) - 2 porcje

•

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) - 2 porcje

•

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

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

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

 Sposób przygotowania:

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (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 ryżowa 400ml (9) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pstrąg, gotowany - (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 przełożyć do miseczki i włożyć do lodówki do czasu aż wszystko stężeje.

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Budyń 200ml, 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: 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: Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, sałata, 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: Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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: Zupa ziemniaczana 400ml (9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 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)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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: Makaron Spaghetti 300g z sosem bolognese 150g duszone, 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, 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 - 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: Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 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 - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,3,7) - 1 porcja

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



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 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: Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**