




zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
D03

01.06.2026 - 30.06.2026



 01.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 14.47g, T: 22.15g, W o.: 63.67g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 14.47g, T: 22.15g, W o.: 63.67g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 33.08g, T: 24.7g, W o.: 120.4g)

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

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

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

owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	65.53 g
Tłuszcz:	77.43 g	Węglowodany ogółem:	304.82 g
Fruktoza:	24.99 g	Sacharoza:	39.09 g
Laktoza:	3.87 g	Błonnik pokarmowy:	28.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.26 g	Sól:	2.99 g

 02.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 31.19g, T: 31.52g, W o.: 61.14g)

Jogurt naturalny 150g (7) (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja



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

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (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) (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 bez cukru 200ml, owoc (1,7) (B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2509 kcal	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	76.69 g	Węglowodany ogółem:	370.99 g
Fruktoza:	19.15 g	Sacharoza:	56.27 g
Laktoza:	15.45 g	Błonnik pokarmowy:	39.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.95 g	Sól:	4.25 g



03.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 35.76g, T: 23.02g, W o.: 75.69g)

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

Jogurt naturalny 150g (7) (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja



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

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

▶ **13:00 Obiad (B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

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

Sok pomidorowy 200ml (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 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.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	90.84 g
Tłuszcz:	64.22 g	Węglowodany ogółem:	356.82 g
Fruktoza:	31.19 g	Sacharoza:	57.88 g
Laktoza:	13.65 g	Błonnik pokarmowy:	43.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g	Sól:	5.97 g



04.06.2026 (czwartek)

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

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (B o.: 45.55g, T: 25.7g, W o.: 196.56g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja



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

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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 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.: 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:	2407 kcal	Białko ogółem:	87.31 g
Tłuszcz:	70.82 g	Węglowodany ogółem:	386.06 g
Fruktoza:	21.81 g	Sacharoza:	62.16 g
Laktoza:	7.41 g	Błonnik pokarmowy:	52.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	4.01 g



05.06.2026 (piątek)

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

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

Jogurt naturalny 150g (7) (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 31.27g, T: 16.53g, W o.: 139.81g)

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

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

▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 1.25g, T: 0.25g, W o.: 23g)

Sok owocowy 250ml (B o.: 1.25g, T: 0.25g, W o.: 23g)

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.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	66.57 g
Tłuszcz:	56.53 g	Węglowodany ogółem:	354.9 g
Fruktoza:	30.09 g	Sacharoza:	76.94 g
Laktoza:	7.22 g	Błonnik pokarmowy:	29.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.95 g	Sól:	4.32 g

**06.06.2026 (sobota)****▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)**

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

1 porcja

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

1 porcja

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

Sok porzeczkowy (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja



▶ **17:00 Kolacja (B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)**

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2672 kcal	Białko ogółem:	98.35 g
Tłuszcz:	103.64 g	Węglowodany ogółem:	353.33 g
Fruktoza:	24.97 g	Sacharoza:	52.43 g
Laktoza:	15.92 g	Błonnik pokarmowy:	36.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.94 g	Sól:	3.71 g



07.06.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (B o.: 36.11g, T: 21.02g, W o.: 75.79g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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

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

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

owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja

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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 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.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	107.39 g
Tłuszcz:	71.48 g	Węglowodany ogółem:	304.09 g
Fruktoza:	15.75 g	Sacharoza:	44.18 g
Laktoza:	23.36 g	Błonnik pokarmowy:	28.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.14 g	Sól:	6.05 g



08.06.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (B o.: 26.07g, T: 20.41g, W o.: 68.9g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 19.27g, T: 19.41g, W o.: 59.5g) 1 porcja

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)**

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

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja

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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 4.4g, T: 9.38g, W o.: 18.58g) 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.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	85.38 g
Tłuszcz:	84.89 g	Węglowodany ogółem:	333.73 g
Fruktoza:	23.63 g	Sacharoza:	43.79 g
Laktoza:	15.98 g	Błonnik pokarmowy:	38.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.74 g	Sól:	4.94 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

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

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

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

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

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

owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)**

Jogurt owocowy, owoc 300g (B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	76.83 g
Tłuszcz:	74.54 g	Węglowodany ogółem:	314.84 g
Fruktoza:	16.25 g	Sacharoza:	64.46 g
Laktoza:	6.29 g	Błonnik pokarmowy:	28.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sól:	4.54 g



10.06.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (B o.: 35.76g, T: 23.02g, W o.: 75.69g)**

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

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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

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

Sok grejpfrutowy (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

3/4 szklanki (200ml)

▶ **13:00 Obiad (B o.: 31.8g, T: 24.31g, W o.: 112.75g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g)

1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (B o.: 28.62g, T: 21.83g, W o.: 96.03g)

1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek (B o.: 4.16g, T: 8.91g, W o.: 18.04g)**

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (B o.: 14.88g, T: 16.13g, W o.: 60.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,11) (B o.: 14.88g, T: 16.13g, W o.: 60.6g)

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	96.6 g
Tłuszcz:	79.28 g	Węglowodany ogółem:	328.66 g
Fruktoza:	11.15 g	Sacharoza:	48.79 g
Laktoza:	18.28 g	Błonnik pokarmowy:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.37 g	Sól:	5.62 g


11.06.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (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, owoc 300g (1,7) (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	83.79 g
Tłuszcz:	72.92 g	Węglowodany ogółem:	316.45 g
Fruktoza:	25.57 g	Sacharoza:	43.35 g
Laktoza:	5.03 g	Błonnik pokarmowy:	43.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sól:	4.3 g


12.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)

 Jogurt naturalny 150g (7) (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok grejpfrutowy (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml)
▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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 bez cukru z biszkoptami bez cukru 250ml (1,3) (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	82.49 g
Tłuszcz:	81.9 g	Węglowodany ogółem:	340.03 g
Fruktoza:	19.79 g	Sacharoza:	70.68 g
Laktoza:	5.54 g	Błonnik pokarmowy:	30.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.09 g	Sól:	5.25 g


13.06.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 48.86g, T: 24.48g, W o.: 153.47g)

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

 Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok pomidorowy 200ml (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 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.: 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:	2296 kcal	Białko ogółem:	94.24 g
Tłuszcz:	72.57 g	Węglowodany ogółem:	327.42 g
Fruktoza:	24.26 g	Sacharoza:	56.87 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	31.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.39 g	Sól:	4 g


14.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)

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

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

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

Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 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.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g)

Serek wiejski z zieloną 50g, pomidor 20g (7) (B o.: 5.49g, T: 1.2g, W o.: 3.28g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	99.76 g
Tłuszcz:	53.62 g	Węglowodany ogółem:	316.26 g
Fruktoza:	17.63 g	Sacharoza:	44.85 g
Laktoza:	5.8 g	Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.58 g	Sól:	5.41 g


15.06.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 17.69g, T: 32.07g, W o.: 61.97g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, jajko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 17.69g, T: 32.07g, W o.: 61.97g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 33.96g, T: 26.45g, W o.: 138.4g)

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

 Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	80.43 g
Tłuszcz:	90.94 g	Węglowodany ogółem:	321.13 g
Fruktoza:	17.77 g	Sacharoza:	53.32 g
Laktoza:	1.16 g	Błonnik pokarmowy:	38.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.32 g	Sól:	3.38 g


16.06.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	72.52 g
Tłuszcz:	76.88 g	Węglowodany ogółem:	315.62 g
Fruktoza:	23.82 g	Sacharoza:	53.98 g
Laktoza:	4.37 g	Błonnik pokarmowy:	28.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.79 g	Sól:	4.63 g


17.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 18.04g, T: 26.25g, W o.: 72.41g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
(B o.: 11.59g, T: 23.25g, W o.: 63.11g)

Jogurt naturalny 150g (7) (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 31.6g, T: 24.25g, W o.: 112.44g)

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

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (B o.: 28.62g, T: 21.83g, W o.: 96.03g) 1 porcja

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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 4.37g, T: 5.26g, W o.: 18.55g) 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) 1 porcja
(B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g)

▶ 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:	2158 kcal	Białko ogółem:	76.25 g
Tłuszcz:	75.89 g	Węglowodany ogółem:	306.18 g
Fruktoza:	22.64 g	Sacharoza:	42.35 g
Laktoza:	10.78 g	Błonnik pokarmowy:	28.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.21 g	Sól:	4.56 g


18.06.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 36.29g, T: 31.89g, W o.: 124.58g)

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.86g, T: 25.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

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

owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	92.97 g
Tłuszcz:	86.19 g	Węglowodany ogółem:	283.82 g
Fruktoza:	16.88 g	Sacharoza:	23.57 g
Laktoza:	10.03 g	Błonnik pokarmowy:	39.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.08 g	Sól:	5.22 g


19.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja

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

owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	68.46 g
Tłuszcz:	62.01 g	Węglowodany ogółem:	350.26 g
Fruktoza:	16.28 g	Sacharoza:	74.5 g
Laktoza:	12.53 g	Błonnik pokarmowy:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.23 g	Sól:	5.09 g


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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2521 kcal	Białko ogółem:	110.6 g
Tłuszcz:	94.96 g	Węglowodany ogółem:	317.81 g
Fruktoza:	26.77 g	Sacharoza:	40.54 g
Laktoza:	6.66 g	Błonnik pokarmowy:	36.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.59 g	Sól:	5.4 g


21.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 31.19g, T: 31.52g, W o.: 61.14g)

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

 Jogurt naturalny (B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok grejpfrutowy (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml)
▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.71g, T: 15.6g, W o.: 133.47g)

 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, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 30.78g, T: 9.91g, W o.: 97.82g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	99.11 g
Tłuszcz:	69.19 g	Węglowodany ogółem:	304.44 g
Fruktoza:	20.29 g	Sacharoza:	56.01 g
Laktoza:	15.02 g	Błonnik pokarmowy:	30.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.43 g	Sól:	4.9 g


22.06.2026 (poniedziałek)
▶ 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) 1 porcja
 (B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

▶ 10:00 II Śniadanie (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) (B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 38.05g, T: 16.19g, W o.: 133.67g)

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

 Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	75.77 g
Tłuszcz:	71.53 g	Węglowodany ogółem:	330.89 g
Fruktoza:	15.22 g	Sacharoza:	60.53 g
Laktoza:	1.43 g	Błonnik pokarmowy:	35.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.87 g	Sól:	5.11 g


23.06.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, wędlina, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)

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

 Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok pomidorowy 200ml (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	87.6 g
Tłuszcz:	81.33 g	Węglowodany ogółem:	315.37 g
Fruktoza:	28.1 g	Sacharoza:	44.92 g
Laktoza:	4.95 g	Błonnik pokarmowy:	36.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.32 g	Sól:	3.3 g


24.06.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 33.96g, T: 26.45g, W o.: 138.4g)

Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja

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

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

Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g) 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 (1,7) (B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	92.47 g
Tłuszcz:	83.64 g	Węglowodany ogółem:	324.69 g
Fruktoza:	23.84 g	Sacharoza:	49.22 g
Laktoza:	7.59 g	Błonnik pokarmowy:	40.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.79 g	Sól:	5.08 g


25.06.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g) 1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	69.51 g
Tłuszcz:	64.9 g	Węglowodany ogółem:	314.35 g
Fruktoza:	16.38 g	Sacharoza:	42.77 g
Laktoza:	10.05 g	Błonnik pokarmowy:	29.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.45 g	Sól:	3.63 g


26.06.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok porzeczkowy (B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 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.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	81.12 g
Tłuszcz:	71.69 g	Węglowodany ogółem:	321.04 g
Fruktoza:	25.61 g	Sacharoza:	62.98 g
Laktoza:	5.07 g	Błonnik pokarmowy:	32.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.55 g	Sól:	5.15 g


27.06.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

 Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)
 (B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (B o.: 29.7g, T: 16.67g, W o.: 153.13g)

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

1 porcja

 Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml
 (1,3,7) (B o.: 11.79g, T: 12.21g, W o.: 109.72g)

1 porcja

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

Sok pomidorowy (B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)

▶ 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.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	63.54 g
Tłuszcz:	60.33 g	Węglowodany ogółem:	356.29 g
Fruktoza:	33.17 g	Sacharoza:	55.04 g
Laktoza:	10.87 g	Błonnik pokarmowy:	48.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.12 g	Sól:	4.88 g


28.06.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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

▶ 10:00 II Śniadanie (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) (B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (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) (B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	110.66 g
Tłuszcz:	85.99 g	Węglowodany ogółem:	286.93 g
Fruktoza:	15.75 g	Sacharoza:	42.23 g
Laktoza:	12.76 g	Błonnik pokarmowy:	30.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.31 g	Sól:	5.02 g


29.06.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (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) (B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (B o.: 36.73g, T: 20.8g, W o.: 136.36g)

 Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g) 1 porcja

 Barszcz czerwony 400ml (9) (B o.: 5.95g, T: 0.89g, W o.: 38.54g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

 Pieczywo 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.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	88.23 g
Tłuszcz:	82.99 g	Węglowodany ogółem:	311.1 g
Fruktoza:	8.13 g	Sacharoza:	71.27 g
Laktoza:	0.26 g	Błonnik pokarmowy:	32.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.38 g	Sól:	4.97 g


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

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (B o.: 28.22g, T: 23.85g, W o.: 135.08g)

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (B o.: 20.79g, T: 17.46g, W o.: 93.37g) 1 porcja

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (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:	2180 kcal	Białko ogółem:	60.46 g
Tłuszcz:	80.47 g	Węglowodany ogółem:	315.42 g
Fruktoza:	12.4 g	Sacharoza:	46.24 g
Laktoza:	6.44 g	Błonnik pokarmowy:	28.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.86 g	Sól:	4.15 g



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sok pomidorowy 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

- 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 bez cukru 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- 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, 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 bez cukru 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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 400ml (7,9) - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:



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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 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: Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z mintaja 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: Sok owocowy 250ml - 1 porcja

- Sok grejfrutowy - 1 szklanka (250ml)



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 bez cukru 250ml, owoc - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, 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: Sok porzeczkowy - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Zupa koperkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: 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: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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-zielona - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 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: Maślanka 200ml (7) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 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)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



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: 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 ogórkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 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: Jogurt owocowy, owoc 300g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1)
- 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, papryka 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)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Zupa żurek 400ml (1,3,9) - 1 porcja**

- Kiełbasa śląska - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka wędzona, chuda - 2 plastry (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)



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: Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Serek wiejski z zieleciną 50g , pomidor 20g (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:



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

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 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, papryka 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)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, 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)
- 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 - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- 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: Jogurt naturalny - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 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: 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: 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)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 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, wędlina, 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 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotleczki warzywne 100g, ziemniaki 250g, 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 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kefir 300ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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

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



Sposób przygotowania: