



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
D03

01.01.2026 - 31.01.2026





01.01.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 901kcal, B o.: 36.89g, T: 23.84g, W o.: 140.77g)

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 1 porcja

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 529kcal, 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) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	58.39 g
Tłuszcz:	69.32 g	Węglowodany ogółem:	306.59 g
Fruktoza:	19.81 g	Sacharoza:	35.38 g
Laktoza:	0.65 g	Błonnik pokarmowy:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.43 g	Sól:	3.62 g


02.01.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 20.47g, T: 17.96g, W o.: 65.43g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, wędlina, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 496kcal, B o.: 20.47g, T: 17.96g, W o.: 65.43g) 1 porcja



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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1938 kcal	Białko ogółem:	63.74 g
Tłuszcz:	54.24 g	Węglowodany ogółem:	315.87 g
Fruktoza:	19.24 g	Sacharoza:	55.98 g
Laktoza:	3.41 g	Błonnik pokarmowy:	40.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g	Sól:	4.14 g



03.01.2026 (sobota)

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

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

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

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

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

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

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



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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	60.01 g
Tłuszcz:	60.49 g	Węglowodany ogółem:	331.38 g
Fruktoza:	25.84 g	Sacharoza:	44 g
Laktoza:	1.02 g	Błonnik pokarmowy:	35.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.46 g	Sól:	3.36 g

 **04.01.2026 (niedziela)**

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g)

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja



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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	100.72 g
Tłuszcz:	77.35 g	Węglowodany ogółem:	278.18 g
Fruktoza:	16.34 g	Sacharoza:	42.23 g
Laktoza:	4.53 g	Błonnik pokarmowy:	30.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.94 g	Sól:	5.34 g



05.01.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 17.92g, T: 26.13g, W o.: 71.53g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, wędlina, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja

Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 881kcal, B o.: 42.65g, T: 15.42g, W o.: 163.55g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Pieczeń w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białek kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 525kcal, B o.: 29.5g, T: 9.71g, W o.: 82.52g) 1 porcja

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	74.68 g
Tłuszcz:	57 g	Węglowodany ogółem:	331.63 g
Fruktoza:	15.39 g	Sacharoza:	66.26 g
Laktoza:	5.45 g	Błonnik pokarmowy:	47.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g	Sól:	5.95 g


06.01.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

 Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok porzeczkowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)

 Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 339kcal, B o.: 17.31g, T: 4.88g, W o.: 59.42g) 1 porcja

 Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Białko ogółem:	79.7 g
Tłuszcz:	70.65 g	Węglowodany ogółem:	305.91 g
Fruktoza:	23.24 g	Sacharoza:	42.65 g
Laktoza:	0.15 g	Błonnik pokarmowy:	38.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	3.18 g


07.01.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 952kcal, B o.: 38.1g, T: 30.49g, W o.: 136.87g)

 Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

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

 Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 431kcal, 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) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	89.01 g
Tłuszcz:	85.92 g	Węglowodany ogółem:	287.56 g
Fruktoza:	16.55 g	Sacharoza:	43.31 g
Laktoza:	1.36 g	Błonnik pokarmowy:	32.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.6 g	Sól:	5.87 g


08.01.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 13.02g, T: 14.56g, W o.: 59.2g)

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



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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 962kcal, B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)**

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	65.48 g
Tłuszcz:	75.64 g	Węglowodany ogółem:	302.63 g
Fruktoza:	18.23 g	Sacharoza:	39.99 g
Laktoza:	1.78 g	Błonnik pokarmowy:	36.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.73 g	Sól:	4.21 g



09.01.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 31.29g, T: 22.44g, W o.: 134.92g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g)

1 porcja



Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) 1 porcja
 (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g)

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 465kcal, 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) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Białko ogółem:	78.16 g
Tłuszcz:	73.7 g	Węglowodany ogółem:	283.61 g
Fruktoza:	17.17 g	Sacharoza:	61.91 g
Laktoza:	1.14 g	Błonnik pokarmowy:	32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.33 g	Sól:	3.37 g



10.01.2026 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1063kcal, B o.: 53g, T: 26.56g, W o.: 153.47g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

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

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

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



▶ **17:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	86.89 g
Tłuszcz:	80.04 g	Węglowodany ogółem:	309.94 g
Fruktoza:	7.15 g	Sacharoza:	51.3 g
Laktoza:	2.8 g	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.77 g	Sól:	4.46 g



11.01.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, wędlina, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) (E: 522kcal, B o.: 15.96g, T: 19.76g, W o.: 72.59g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 43.26g, T: 15.51g, W o.: 124.45g)**

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g)

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	78.54 g
Tłuszcz:	67.23 g	Węglowodany ogółem:	296.59 g
Fruktoza:	16.46 g	Sacharoza:	56.18 g
Laktoza:	0.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.03 g	Sól:	5.36 g


12.01.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 21.49g, T: 17.32g, W o.: 68.07g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 414kcal, B o.: 15.04g, T: 14.32g, W o.: 58.77g) 1 porcja

 Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 929kcal, B o.: 47.28g, T: 21.39g, W o.: 144.11g)

 Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja


 Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany 100g, kompot 250 ml (E: 662kcal, B o.: 29.37g, T: 16.93g, W o.: 100.7g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.4g, T: 23.75g, W o.: 51.52g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	90.92 g
Tłuszcz:	63.18 g	Węglowodany ogółem:	299.39 g
Fruktoza:	16.03 g	Sacharoza:	66.92 g
Laktoza:	4.95 g	Błonnik pokarmowy:	34.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.63 g	Sól:	4.5 g


13.01.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 28.99g, T: 16.9g, W o.: 160.51g)

Kotleciki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g)

1 porcja

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g)

1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g)

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

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	64.08 g
Tłuszcz:	55.41 g	Węglowodany ogółem:	348.08 g
Fruktoza:	20.32 g	Sacharoza:	46.82 g
Laktoza:	0.71 g	Błonnik pokarmowy:	42.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.19 g	Sól:	4.88 g


14.01.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

1 porcja



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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 725kcal, B o.: 34.62g, T: 12.03g, W o.: 126.17g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g)

1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 626kcal, B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g)

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	98.55 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	282.86 g
Fruktoza:	19.33 g	Sacharoza:	37.77 g
Laktoza:	3.43 g	Błonnik pokarmowy:	35.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.34 g	Sól:	4.62 g



15.01.2026 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 528kcal, B o.: 11.44g, T: 27.22g, W o.: 61.67g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 40.26g, T: 26.85g, W o.: 131.13g)**

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

1 porcja



Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 622kcal, B o.: 23.39g, T: 18.93g, W o.: 90.14g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Białko ogółem:	74.05 g
Tłuszcz:	77.98 g	Węglowodany ogółem:	276.15 g
Fruktoza:	8.3 g	Sacharoza:	52.4 g
Laktoza:	1 g	Błonnik pokarmowy:	23.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.92 g	Sól:	4.21 g



16.01.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 17.84g, T: 28.1g, W o.: 63.41g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, jajko, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 568kcal, B o.: 17.84g, T: 28.1g, W o.: 63.41g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 31.27g, T: 16.53g, W o.: 139.81g)

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

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

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

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



▶ **17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	62.45 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	308.28 g
Fruktoza:	25.64 g	Sacharoza:	59.58 g
Laktoza:	1.29 g	Błonnik pokarmowy:	27.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.49 g	Sól:	4.21 g



17.01.2026 (sobota)

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

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 856kcal, B o.: 36.25g, T: 23.37g, W o.: 130.87g)**

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot (E: 619kcal, B o.: 28.82g, T: 16.98g, W o.: 89.16g) 1 porcja

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 431kcal, 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) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	77.66 g
Tłuszcz:	73.36 g	Węglowodany ogółem:	283.36 g
Fruktoza:	15.66 g	Sacharoza:	42.71 g
Laktoza:	1.11 g	Błonnik pokarmowy:	36.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.31 g	Sól:	5.21 g


18.01.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 14.63g, T: 24.38g, W o.: 72.05g)

 Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,11) (E: 464kcal, B o.: 8.18g, T: 21.38g, W o.: 62.75g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)

 Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

 Roladki drobiowe ze szpinakiem pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	92.04 g
Tłuszcz:	77.31 g	Węglowodany ogółem:	296.26 g
Fruktoza:	16.1 g	Sacharoza:	45.36 g
Laktoza:	8.56 g	Błonnik pokarmowy:	28.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	Sól:	5.92 g


19.01.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, jajko, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 34.73g, T: 31.73g, W o.: 119.94g)

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

 Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 635kcal, B o.: 27.3g, T: 25.34g, W o.: 78.23g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Białko ogółem:	66.11 g
Tłuszcz:	63.66 g	Węglowodany ogółem:	280.37 g
Fruktoza:	16 g	Sacharoza:	33.94 g
Laktoza:	3.16 g	Błonnik pokarmowy:	34.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.63 g	Sól:	4.16 g


20.01.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 995kcal, B o.: 43.16g, T: 20.62g, W o.: 180.91g)

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 356kcal, B o.: 13.15g, T: 5.71g, W o.: 81.03g) 1 porcja

Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml (7) (E: 639kcal, B o.: 30.01g, T: 14.91g, W o.: 99.88g) 1 porcja

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


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

▶ 17:00 Kolacja (E: 492kcal, 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) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	75.07 g
Tłuszcz:	84.26 g	Węglowodany ogółem:	347.47 g
Fruktoza:	16.85 g	Sacharoza:	61.19 g
Laktoza:	0.73 g	Błonnik pokarmowy:	51.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.1 g	Sól:	4.78 g


21.01.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 32.95g, T: 27.88g, W o.: 61.05g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 524kcal, B o.: 26.5g, T: 24.88g, W o.: 51.75g) 1 porcja

Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja



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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 306kcal, B o.: 20.69g, T: 6.61g, W o.: 38.63g) 1 porcja

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 534kcal, B o.: 12.3g, T: 25.85g, W o.: 67.05g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2351 kcal	Białko ogółem:	95.41 g
Tłuszcz:	86.36 g	Węglowodany ogółem:	309.02 g
Fruktoza:	25.26 g	Sacharoza:	43.27 g
Laktoza:	4.95 g	Błonnik pokarmowy:	34.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.96 g	Sól:	5.92 g



22.01.2026 (czwartek)

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

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 938kcal, B o.: 43.04g, T: 26.91g, W o.: 138.22g)**

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g) 1 porcja

Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja



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

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 10.77g, T: 18.61g, W o.: 71.95g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7,11) (E: 488kcal, B o.: 10.77g, T: 18.61g, W o.: 71.95g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Białko ogółem:	71 g
Tłuszcz:	62.65 g	Węglowodany ogółem:	299.25 g
Fruktoza:	20.96 g	Sacharoza:	50.79 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g	Sól:	5.1 g



23.01.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 17.92g, T: 26.13g, W o.: 71.53g)**

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

1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 892kcal, B o.: 38.06g, T: 22.35g, W o.: 142.45g)**

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

1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 625kcal, B o.: 20.15g, T: 17.89g, W o.: 99.04g)

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	73.39 g
Tłuszcz:	69.55 g	Węglowodany ogółem:	314.41 g
Fruktoza:	21.06 g	Sacharoza:	58.03 g
Laktoza:	6.09 g	Błonnik pokarmowy:	34.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.57 g	Sól:	4.56 g


24.01.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 32.71g, T: 26.46g, W o.: 130.87g)

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

 Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	71.94 g
Tłuszcz:	78.33 g	Węglowodany ogółem:	283.03 g
Fruktoza:	18.67 g	Sacharoza:	40.02 g
Laktoza:	0.66 g	Błonnik pokarmowy:	37.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.98 g	Sól:	3.52 g


25.01.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 25.9g, T: 20.73g, W o.: 74.68g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, wędlina, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 489kcal, B o.: 19.45g, T: 17.73g, W o.: 65.38g) 1 porcja

Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 41.38g, T: 26.84g, W o.: 120.38g)

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 231kcal, B o.: 12.84g, T: 5.65g, W o.: 34.96g) 1 porcja

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	79.5 g
Tłuszcz:	71.42 g	Węglowodany ogółem:	292.98 g
Fruktoza:	15.17 g	Sacharoza:	54.39 g
Laktoza:	8.36 g	Błonnik pokarmowy:	26.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sól:	4.61 g


26.01.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja



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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 725kcal, B o.: 34.62g, T: 12.03g, W o.: 126.17g)**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 99kcal, B o.: 3.18g, T: 2.48g, W o.: 16.72g) 1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 626kcal, B o.: 31.44g, T: 9.55g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 418kcal, B o.: 13.36g, T: 14.73g, W o.: 60.86g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	Białko ogółem:	77.6 g
Tłuszcz:	60.53 g	Węglowodany ogółem:	280.07 g
Fruktoza:	23.31 g	Sacharoza:	41.77 g
Laktoza:	0.2 g	Błonnik pokarmowy:	32.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.22 g	Sól:	4.09 g



27.01.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)**

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 801kcal, B o.: 37.96g, T: 16.15g, W o.: 132.98g)**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, 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) (E: 564kcal, B o.: 30.53g, T: 9.76g, W o.: 91.27g) 1 porcja

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

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)

▶ 17:00 Kolacja (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 587kcal, B o.: 12.22g, T: 30.07g, W o.: 70.38g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	81.81 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	299.13 g
Fruktoza:	18.35 g	Sacharoza:	51.37 g
Laktoza:	3.8 g	Błonnik pokarmowy:	36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.67 g	Sól:	7.63 g



28.01.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 14.54g, T: 20.25g, W o.: 72.01g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja

Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 900kcal, B o.: 37.57g, T: 25.33g, W o.: 133.67g)

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) (E: 289kcal, B o.: 16.87g, T: 7.92g, W o.: 40.99g) 1 porcja

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 611kcal, B o.: 20.7g, T: 17.41g, W o.: 92.68g) 1 porcja

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

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



▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.59g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	75.04 g
Tłuszcz:	68.12 g	Węglowodany ogółem:	303.03 g
Fruktoza:	15.31 g	Sacharoza:	45.55 g
Laktoza:	6.13 g	Błonnik pokarmowy:	27.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.88 g	Sól:	6.87 g



29.01.2026 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)**

Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 981kcal, B o.: 47.06g, T: 24.74g, W o.: 148.49g)**

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 681kcal, B o.: 30.78g, T: 19.91g, W o.: 97.82g)

1 porcja

Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 300kcal, B o.: 16.28g, T: 4.83g, W o.: 50.67g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	78.99 g	Węglowodany ogółem:	305.01 g
Fruktoza:	7.24 g	Sacharoza:	58.53 g
Laktoza:	0.26 g	Błonnik pokarmowy:	27.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sól:	4.8 g


30.01.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja

 Jogurt naturalny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)

 Sok grejpfrutowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g) 1/3 szklanki (100ml)
▶ 13:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 31.27g, T: 16.53g, W o.: 139.81g)

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 631kcal, B o.: 24.28g, T: 14.91g, W o.: 102.72g) 1 porcja

 Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) (E: 185kcal, B o.: 6.99g, T: 1.62g, W o.: 37.09g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 437kcal, B o.: 16.35g, T: 19.43g, W o.: 52.8g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 437kcal, B o.: 16.35g, T: 19.43g, W o.: 52.8g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	83.19 g
Tłuszcz:	72.63 g	Węglowodany ogółem:	285.75 g
Fruktoza:	17.72 g	Sacharoza:	56.44 g
Laktoza:	5.62 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.82 g	Sól:	4.34 g


31.01.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

 Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)
▶ 13:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 30.62g, T: 16.53g, W o.: 153.25g)

 Zupa jarzynowa 400ml (7,9) (E: 267kcal, B o.: 17.91g, T: 4.46g, W o.: 43.41g) 1 porcja

 Kotlecki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 575kcal, B o.: 12.71g, T: 12.07g, W o.: 109.84g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 448kcal, 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) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g) 1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1965 kcal	Białko ogółem:	71.9 g
Tłuszcz:	62.42 g	Węglowodany ogółem:	298.1 g
Fruktoza:	22.33 g	Sacharoza:	44.39 g
Laktoza:	1.81 g	Błonnik pokarmowy:	44.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.79 g	Sól:	4.7 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: Sok pomidorowy 200ml - 1 porcja

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



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: 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: 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: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, wędlina, 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 - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Szynka wiejska - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel bez cukru 200ml - 1 porcja

- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (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 jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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, wędlina 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 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: Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, wędlina, 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: Jogurt naturalny - 1 porcja

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



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)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: Sok porzeczkowy - 1 porcja

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



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, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Zupa 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: Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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, 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: 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: 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: Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, 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: 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 żurek 400ml (1,3,9) - 1 porcja**

- Kiełbasa śląska - 2/3 sztuki (50g)
- 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 (50ml)



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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka wiejska - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: 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 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, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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

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



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: 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)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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

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



Sposób przygotowania:

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



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, 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, 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: 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- 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)
- Mieszanka warzyw - (100g)



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, 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 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 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)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (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: Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, jajko, 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: 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, 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: 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: Schab duszony w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250ml (7) - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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, 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 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)
- Szynka wiejska - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, 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)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



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)
- Szyńka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony 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: 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: 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-zielona - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Szynka wiejska - 1 i 1/3 plastra (20g)
- 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: Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (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: 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)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 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 - 1 szklanka (250ml)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)



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, 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: