



zdrowe  
**zbiorowe**

# JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

**01.01.2026 - 31.01.2026**




**01.01.2026 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 8.94g, T: 18.02g, W o.: 85.15g)**

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

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 863kcal, B o.: 38.87g, T: 15.94g, W o.: 151.16g)**

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1912 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	59.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.58 g
<b>Fruktoza:</b>	19.78 g	<b>Sacharoza:</b>	40.97 g
<b>Laktoza:</b>	1.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.04 g	<b>Sól:</b>	2.92 g


**02.01.2026 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 27.44g, T: 23.99g, W o.: 98.24g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 535kcal, B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g) 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:	1984 kcal	Białko ogółem:	69.38 g
Tłuszcz:	62.48 g	Węglowodany ogółem:	301.49 g
Fruktoza:	8.64 g	Sacharoza:	31.99 g
Laktoza:	15.16 g	Błonnik pokarmowy:	33.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.82 g	Sól:	3.71 g



**03.01.2026 (sobota)**

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 33.68g, T: 21.25g, W o.: 132.45g)**

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

1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 583kcal, B o.: 26.25g, T: 14.86g, W o.: 90.74g)

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 502kcal, B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 502kcal, B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

1 porcja



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1749 kcal	Białko ogółem:	62.89 g
Tłuszcz:	59.36 g	Węglowodany ogółem:	255.16 g
Fruktoza:	11.44 g	Sacharoza:	34.88 g
Laktoza:	0.57 g	Błonnik pokarmowy:	28.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g	Sól:	3.88 g


**04.01.2026 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 701kcal, B o.: 25.8g, T: 21.63g, W o.: 103.93g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 434kcal, B o.: 13.82g, T: 16.11g, W o.: 61g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 857kcal, B o.: 41.54g, T: 25.13g, W o.: 121.14g)**

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

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 623kcal, B o.: 28.61g, T: 19.44g, W o.: 85.49g) 1 porcja

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

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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	96.65 g
Tłuszcz:	66.78 g	Węglowodany ogółem:	291.46 g
Fruktoza:	5.82 g	Sacharoza:	40.01 g
Laktoza:	17.14 g	Błonnik pokarmowy:	23.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.44 g	Sól:	4.33 g


**05.01.2026 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 22.01g, T: 28.18g, W o.: 98.48g)**

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 42.12g, T: 12.76g, W o.: 180.15g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot (E: 566kcal, B o.: 28.88g, T: 7.01g, W o.: 98.43g) 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:	2067 kcal	Białko ogółem:	77.49 g
Tłuszcz:	55.67 g	Węglowodany ogółem:	339.49 g
Fruktoza:	6.16 g	Sacharoza:	53.06 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	46.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	3.87 g



06.01.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (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

▶ **13:00 Obiad (E: 977kcal, B o.: 44.07g, T: 26.96g, W o.: 146.97g)**

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

1 porcja

Udko z kurczaka gotowane 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

▶ **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:	2018 kcal	Białko ogółem:	84.15 g
Tłuszcz:	65.59 g	Węglowodany ogółem:	285.31 g
Fruktoza:	8.8 g	Sacharoza:	46.87 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	30.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.53 g	Sól:	4.19 g


**07.01.2026 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

 Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja
**▶ 13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)**

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

 Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

 Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 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:	2191 kcal	Białko ogółem:	86.25 g
Tłuszcz:	69.63 g	Węglowodany ogółem:	316.41 g
Fruktoza:	11.07 g	Sacharoza:	53.67 g
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g	Sól:	4.3 g


**08.01.2026 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)**

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g) 1 porcja
**▶ 13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 44.01g, T: 22.6g, W o.: 124.91g)**

 Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

 Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 559kcal, B o.: 27.78g, T: 15.46g, W o.: 81.35g) 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:	1730 kcal	Białko ogółem:	64 g
Tłuszcz:	58.88 g	Węglowodany ogółem:	249.12 g
Fruktoza:	6.78 g	Sacharoza:	21.07 g
Laktoza:	0.79 g	Błonnik pokarmowy:	27.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.22 g	Sól:	3.23 g



09.01.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 30.51g, T: 22.15g, W o.: 96.23g)

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 422kcal, B o.: 18.53g, T: 16.63g, W o.: 53.3g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 903kcal, B o.: 30.9g, T: 27.49g, W o.: 140.85g)

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 1 porcja

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 689kcal, B o.: 19.76g, T: 22.94g, W o.: 104.97g) 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:	2057 kcal	Białko ogółem:	79.63 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	297.22 g
Fruktoza:	9.36 g	Sacharoza:	50.9 g
Laktoza:	14.58 g	Błonnik pokarmowy:	31.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.47 g	Sól:	3.62 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 930kcal, B o.: 34.52g, T: 24.71g, W o.: 148.66g)**

Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 693kcal, B o.: 27.09g, T: 18.32g, W o.: 106.95g) 1 porcja

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1944 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.89 g
<b>Fruktoza:</b>	5 g	<b>Sacharoza:</b>	48.86 g
<b>Laktoza:</b>	6.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.65 g	<b>Sól:</b>	2.86 g


**11.01.2026 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 1025kcal, B o.: 42.09g, T: 36.34g, W o.: 140.57g)**

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g) 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:	2248 kcal	Białko ogółem:	76.49 g
Tłuszcz:	85.26 g	Węglowodany ogółem:	308.2 g
Fruktoza:	8.9 g	Sacharoza:	49.32 g
Laktoza:	12.4 g	Błonnik pokarmowy:	31.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.11 g	Sól:	3.39 g



**12.01.2026 (poniedziałek)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 27.16g, T: 19.86g, W o.: 101.99g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 876kcal, B o.: 40.51g, T: 21.48g, W o.: 136.58g)**

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 380kcal, B o.: 18.28g, T: 12.38g, W o.: 52.26g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 380kcal, B o.: 18.28g, T: 12.38g, W o.: 52.26g)

1 porcja



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1939 kcal	Białko ogółem:	85.95 g
Tłuszcz:	53.72 g	Węglowodany ogółem:	290.83 g
Fruktoza:	5.66 g	Sacharoza:	54.58 g
Laktoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	28.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.62 g	Sól:	4.47 g


**13.01.2026 (wtorek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 30.04g, T: 19.46g, W o.: 141.75g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja


Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 535kcal, B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g) 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja (E: 421kcal, B o.: 15.28g, T: 14.48g, W o.: 60.25g)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1736 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	56.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.36 g
<b>Fruktoza:</b>	9.38 g	<b>Sacharoza:</b>	43.27 g
<b>Laktoza:</b>	0.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.58 g	<b>Sól:</b>	4.52 g


**14.01.2026 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 863kcal, B o.: 38.87g, T: 15.94g, W o.: 151.16g)**

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

Zupa koperkowa 400ml (7,9) (E: 237kcal, B o.: 7.43g, T: 6.39g, W o.: 41.71g) 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:	2223 kcal	Białko ogółem:	96.41 g
Tłuszcz:	60.85 g	Węglowodany ogółem:	340.12 g
Fruktoza:	14.82 g	Sacharoza:	43.18 g
Laktoza:	17.15 g	Błonnik pokarmowy:	38.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sól:	4.34 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

▶ **13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g)

1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 487kcal, B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 487kcal, B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1968 kcal	Białko ogółem:	68.42 g
Tłuszcz:	72.06 g	Węglowodany ogółem:	270.39 g
Fruktoza:	9.76 g	Sacharoza:	53.22 g
Laktoza:	2.28 g	Błonnik pokarmowy:	20.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g	Sól:	3.01 g


**16.01.2026 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 23.57g, T: 28.77g, W o.: 106.04g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 498kcal, B o.: 11.59g, T: 23.25g, W o.: 63.11g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 921kcal, B o.: 40.51g, T: 22.05g, W o.: 146.28g)**

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

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 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:	2140 kcal	Białko ogółem:	75.98 g
Tłuszcz:	69.85 g	Węglowodany ogółem:	313.82 g
Fruktoza:	6.62 g	Sacharoza:	55.29 g
Laktoza:	13.04 g	Błonnik pokarmowy:	25.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.39 g	Sól:	3.62 g


**17.01.2026 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 14.83g, T: 16.47g, W o.: 102.68g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 487kcal, B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

**▶ 13:00 Obiad (E: 859kcal, B o.: 36.11g, T: 13.13g, W o.: 154.8g)**

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 244kcal, B o.: 7.05g, T: 1.06g, W o.: 55.6g) 1 porcja

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

▶ **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:	1893 kcal	Białko ogółem:	65.61 g
Tłuszcz:	45.61 g	Węglowodany ogółem:	317.08 g
Fruktoza:	14.19 g	Sacharoza:	68.33 g
Laktoza:	1.78 g	Błonnik pokarmowy:	29.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.86 g	Sól:	3.91 g



**18.01.2026 (niedziela)**

▶ **08:00 Śniadanie (E: 659kcal, B o.: 18.63g, T: 22.3g, W o.: 98.96g)**

Ryz na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 857kcal, B o.: 41.54g, T: 25.13g, W o.: 121.14g)**

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

1 porcja

Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 623kcal, B o.: 28.61g, T: 19.44g, W o.: 85.49g)

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:	2069 kcal	Białko ogółem:	89.48 g
Tłuszcz:	67.45 g	Węglowodany ogółem:	286.49 g
Fruktoza:	6.18 g	Sacharoza:	39.97 g
Laktoza:	15.51 g	Błonnik pokarmowy:	22.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.25 g	Sól:	4.26 g


**19.01.2026 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.35g, T: 22.35g, W o.: 108.13g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 941kcal, B o.: 36.29g, T: 36.89g, W o.: 124.58g)**

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 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:	2090 kcal	Białko ogółem:	78.9 g
Tłuszcz:	73.62 g	Węglowodany ogółem:	292.25 g
Fruktoza:	6.6 g	Sacharoza:	21.56 g
Laktoza:	14.91 g	Błonnik pokarmowy:	33.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g	Sól:	4.4 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 958kcal, B o.: 41.8g, T: 16.89g, W o.: 181.67g)**

Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 359kcal, B o.: 13.24g, T: 5.75g, W o.: 81.72g) 1 porcja

Roladka z piersi kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) (E: 599kcal, B o.: 28.56g, T: 11.14g, W o.: 99.95g) 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:	2002 kcal	Białko ogółem:	67.21 g
Tłuszcz:	67.7 g	Węglowodany ogółem:	308.41 g
Fruktoza:	6.96 g	Sacharoza:	56.49 g
Laktoza:	0.68 g	Błonnik pokarmowy:	46.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.42 g	Sól:	4.01 g



21.01.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 25.7g, T: 23.27g, W o.: 107.52g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 487kcal, B o.: 13.63g, T: 16.11g, W o.: 74.48g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 873kcal, B o.: 42.48g, T: 22g, W o.: 134.3g)

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 583kcal, B o.: 26.25g, T: 14.86g, W o.: 90.74g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g)

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,11) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	74.07 g
Tłuszcz:	70.45 g	Węglowodany ogółem:	311.42 g
Fruktoza:	15.05 g	Sacharoza:	41.71 g
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	28.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.42 g	Sól:	3.58 g


**22.01.2026 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 14.87g, T: 16.01g, W o.: 59.7g)**

Pieczycywo 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

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

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

Udka z kurczaka gotowane 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

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

Pieczycywo 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1858 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.87 g
<b>Fruktoza:</b>	8.44 g	<b>Sacharoza:</b>	46.45 g
<b>Laktoza:</b>	0.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.17 g	<b>Sól:</b>	4.12 g


**23.01.2026 (piątek)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 795kcal, B o.: 23.42g, T: 32.74g, W o.: 104.6g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 870kcal, B o.: 35.98g, T: 17.72g, W o.: 149.11g)**

Zupa grycikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) (E: 580kcal, B o.: 19.75g, T: 10.58g, W o.: 105.55g) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 10.86g, T: 18.63g, W o.: 72.36g)**

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

1 porcja



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	70.26 g
Tłuszcz:	69.09 g	Węglowodany ogółem:	326.07 g
Fruktoza:	9.2 g	Sacharoza:	63.21 g
Laktoza:	12.43 g	Błonnik pokarmowy:	27.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.72 g	Sól:	4.78 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, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 427kcal, B o.: 8.09g, T: 17.25g, W o.: 62.71g)

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 33.86g, T: 31.55g, W o.: 135.93g)**

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

1 porcja

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 791kcal, B o.: 29.16g, T: 30.65g, W o.: 104.92g)

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 429kcal, B o.: 14.64g, T: 15.97g, W o.: 59.12g)

1 porcja



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1783 kcal	Białko ogółem:	56.59 g
Tłuszcz:	64.77 g	Węglowodany ogółem:	257.76 g
Fruktoza:	9.23 g	Sacharoza:	39.32 g
Laktoza:	0.15 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.83 g	Sól:	3.85 g


**25.01.2026 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 28.23g, T: 24.89g, W o.: 122.57g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 343kcal, B o.: 14.69g, T: 8.81g, W o.: 53.76g) 1 porcja

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

**► 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 41.47g, T: 26.88g, W o.: 121.07g)**

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.87 g
<b>Fruktoza:</b>	10.44 g	<b>Sacharoza:</b>	44.23 g
<b>Laktoza:</b>	14.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.21 g	<b>Sól:</b>	3.24 g


**26.01.2026 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 25.65g, T: 23.27g, W o.: 107.52g)**

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g) 1 porcja

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

**► 13:00 Obiad (E: 881kcal, B o.: 46.66g, T: 16.57g, W o.: 145.61g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 591kcal, B o.: 30.43g, T: 9.43g, W o.: 102.05g) 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:	2027 kcal	Białko ogółem:	85.67 g
Tłuszcz:	54.57 g	Węglowodany ogółem:	313.99 g
Fruktoza:	14.27 g	Sacharoza:	43.48 g
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	32.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 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

▶ **13:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 36.71g, T: 13.3g, W o.: 142.33g)**

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

1 porcja

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot (E: 571kcal, B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g)

1 porcja

▶ **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:	1948 kcal	Białko ogółem:	78.24 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	279.1 g
Fruktoza:	6.38 g	Sacharoza:	54.93 g
Laktoza:	3.8 g	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.1 g	Sól:	5.67 g


**28.01.2026 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 20.07g, T: 22.77g, W o.: 105.64g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) (E: 267kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 42.93g) 1 porcja

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

**▶ 13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 43.35g, T: 28.73g, W o.: 134.24g)**

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 25.79g, T: 16.33g, W o.: 84.93g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej 100g (E: 70kcal, B o.: 1.33g, T: 5.26g, W o.: 5.75g) 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:	2076 kcal	Białko ogółem:	78.01 g
Tłuszcz:	67.47 g	Węglowodany ogółem:	299 g
Fruktoza:	6.12 g	Sacharoza:	48.65 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	22.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.13 g	Sól:	4.23 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

**▶ 13:00 Obiad (E: 1006kcal, B o.: 49.07g, T: 28.26g, W o.: 144.34g)**

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 716kcal, B o.: 32.84g, T: 21.12g, W o.: 100.78g) 1 porcja

Zupa grysikowa 400ml (1,9) (E: 290kcal, B o.: 16.23g, T: 7.14g, W o.: 43.56g) 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:	1979 kcal	Białko ogółem:	78.35 g
Tłuszcz:	70.4 g	Węglowodany ogółem:	268.91 g
Fruktoza:	5.33 g	Sacharoza:	41.46 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.25 g	Sól:	4.33 g



30.01.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 22.93g, T: 25.79g, W o.: 105.4g)

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 241kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 33.04g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ 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

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

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	66.11 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	306.9 g
Fruktoza:	6.24 g	Sacharoza:	64.57 g
Laktoza:	12.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sól:	4.49 g


**31.01.2026 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.59g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 13.59g, T: 16.08g, W o.: 68.81g) 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad (E: 749kcal, B o.: 24.95g, T: 16.87g, W o.: 134.07g)**

Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 535kcal, B o.: 13.81g, T: 12.32g, W o.: 98.19g) 1 porcja

Zupa ryżowa 400ml (9) (E: 214kcal, B o.: 11.14g, T: 4.55g, W o.: 35.88g) 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, szynka, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 464kcal, B o.: 15.37g, T: 16.83g, W o.: 65.2g) 1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1677 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	53.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.08 g
<b>Fruktoza:</b>	11.1 g	<b>Sacharoza:</b>	36.17 g
<b>Laktoza:</b>	4.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.47 g	<b>Sól:</b>	3.23 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:** owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Zupa 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, 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:** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Spaghetti bolognese drobiowe- 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 (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 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: Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



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: Ryż na mleku 300ml (7) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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:** Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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:** Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



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)
- Bazylia, 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 twarogowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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:** Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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:** 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:** Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** 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, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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:** Roladka z piersi kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany tarty 100g, kompot (7) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



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, 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, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 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:** 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, 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, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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)
- Mieszanka warzyw - (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 - 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, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania: