



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

01.02.2026 - 28.02.2026




01.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie

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

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

► 13:00 Obiad

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


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

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	77.06 g
Tłuszcz:	66.43 g	Węglowodany ogółem:	319.03 g
Fruktoza:	9.31 g	Sacharoza:	48.61 g
Laktoza:	10.37 g	Błonnik pokarmowy:	28.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.21 g	Sól:	3.37 g


02.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja

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

► 13:00 Obiad

Zupa brokułowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

► 17:00 Kolacja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	72.33 g
Tłuszcz:	66.08 g	Węglowodany ogółem:	290.03 g
Fruktoza:	5.8 g	Sacharoza:	27.74 g
Laktoza:	15.15 g	Błonnik pokarmowy:	23.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.64 g	Sól:	3.17 g


03.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie

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

owoc 1 porcja

► 13:00 Obiad

Zupa krupnik 400ml (1,9) 1 porcja

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

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal	Białko ogółem:	67.9 g
Tłuszcz:	55.76 g	Węglowodany ogółem:	316.13 g
Fruktoza:	19.73 g	Sacharoza:	38.16 g
Laktoza:	0.6 g	Błonnik pokarmowy:	36.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.73 g	Sól:	3.57 g


04.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie

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

Ryż na mleku 300ml (7) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ 17:00 Kolacja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	86 g
Tłuszcz:	73.66 g	Węglowodany ogółem:	279.9 g
Fruktoza:	5.35 g	Sacharoza:	38.31 g
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	24.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.43 g	Sól:	5.2 g


05.02.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie

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

▶ 13:00 Obiad

Barszcz czerwony 400ml (9) 1 porcja


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

▶ 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	83.92 g
Tłuszcz:	66.06 g	Węglowodany ogółem:	308.83 g
Fruktoza:	9.15 g	Sacharoza:	41.43 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	49.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.15 g	Sól:	4.63 g


06.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie

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

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

► 13:00 Obiad

Zupa koperkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	81.93 g
Tłuszcz:	73.27 g	Węglowodany ogółem:	321.95 g
Fruktoza:	10.24 g	Sacharoza:	48.7 g
Laktoza:	9.97 g	Błonnik pokarmowy:	39.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.11 g	Sól:	3.77 g


07.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie

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

Jogurt owocowy 100g (7) 1 porcja

► 13:00 Obiad

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) 1 porcja

Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Białko ogółem:	78.17 g
Tłuszcz:	63.65 g	Węglowodany ogółem:	280.13 g
Fruktoza:	14.06 g	Sacharoza:	38.99 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.3 g	Sól:	4.05 g


08.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie

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

Ryż na mleku 300ml (7) 1 porcja

► 13:00 Obiad

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

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

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1947 kcal	Białko ogółem:	72.8 g
Tłuszcz:	60.34 g	Węglowodany ogółem:	290.19 g
Fruktoza:	6.65 g	Sacharoza:	40.42 g
Laktoza:	11.93 g	Błonnik pokarmowy:	25.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.79 g	Sól:	4.46 g


09.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie

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

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

► 13:00 Obiad

Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	71.99 g
Tłuszcz:	79.67 g	Węglowodany ogółem:	307.18 g
Fruktoza:	9.32 g	Sacharoza:	40.86 g
Laktoza:	13.34 g	Błonnik pokarmowy:	37.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.55 g	Sól:	3.46 g

 **10.02.2026 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie**

Pieczycwo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

Pieczycwo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	79.23 g
Tłuszcz:	62.02 g	Węglowodany ogółem:	291.03 g
Fruktoza:	5.64 g	Sacharoza:	58.73 g
Laktoza:	2.74 g	Błonnik pokarmowy:	22.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.63 g	Sól:	4 g

 **11.02.2026 (środa)**

▶ **08:00 Śniadanie**

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Zupa ryżowa 400ml (9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	82.28 g
Tłuszcz:	72.29 g	Węglowodany ogółem:	315.47 g
Fruktoza:	5.76 g	Sacharoza:	52.11 g
Laktoza:	12.72 g	Błonnik pokarmowy:	28.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g	Sól:	3.45 g

 **12.02.2026 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie**

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

▶ **13:00 Obiad**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	101.88 g
Tłuszcz:	79.41 g	Węglowodany ogółem:	250.21 g
Fruktoza:	9.78 g	Sacharoza:	33.59 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	35.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g	Sól:	4.29 g


13.02.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie

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

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

▶ 13:00 Obiad

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

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	72.6 g
Tłuszcz:	61.57 g	Węglowodany ogółem:	342.38 g
Fruktoza:	9.95 g	Sacharoza:	47.36 g
Laktoza:	9.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.08 g	Sól:	4.99 g


14.02.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie

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

owoc, biszkopt 200g (1,3) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa brokułowa 400ml (7,9) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	65.44 g
Tłuszcz:	70.78 g	Węglowodany ogółem:	297.03 g
Fruktoza:	17.67 g	Sacharoza:	33.89 g
Laktoza:	2.3 g	Błonnik pokarmowy:	21.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.29 g	Sól:	2.68 g


15.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7)	1 porcja
Pieczycwo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	1 porcja

► 13:00 Obiad

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9)	1 porcja
Kotlet schabowy smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250ml (1,3,7)	1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	111.15 g
Tłuszcz:	79.14 g	Węglowodany ogółem:	300.85 g
Fruktoza:	6.5 g	Sacharoza:	39.15 g
Laktoza:	15.1 g	Błonnik pokarmowy:	31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.81 g	Sól:	4.47 g


16.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	1 porcja
Pieczycwo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	1 porcja

► 13:00 Obiad

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	75.73 g
Tłuszcz:	74.65 g	Węglowodany ogółem:	298.67 g
Fruktoza:	5.46 g	Sacharoza:	40.09 g
Laktoza:	13.39 g	Błonnik pokarmowy:	23.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.84 g	Sól:	4.7 g


17.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie

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

► 13:00 Obiad

Zupa krupnik 400ml (1,9) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony, kopytka 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	72.22 g	Węglowodany ogółem:	291.26 g
Fruktoza:	7.04 g	Sacharoza:	26.94 g
Laktoza:	0.18 g	Błonnik pokarmowy:	25.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	3.78 g


18.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie

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

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

▶ **13:00 Obiad**

Zupa żurek 400ml (1,3,9) 1 porcja

Spaghetti bolognese duszone 350g, kompot 250ml (1,3) 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	75.54 g
Tłuszcz:	82 g	Węglowodany ogółem:	325.02 g
Fruktoza:	14.31 g	Sacharoza:	35.92 g
Laktoza:	9.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.6 g	Sól:	4.13 g

 **19.02.2026 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie**

owoc, biszkopt 200g (1,3) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) 1 porcja


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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1983 kcal	Białko ogółem:	74.26 g
Tłuszcz:	73.16 g	Węglowodany ogółem:	272.17 g
Fruktoza:	16.09 g	Sacharoza:	25.28 g
Laktoza:	0.6 g	Błonnik pokarmowy:	34.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.68 g	Sól:	5.28 g


20.02.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie

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

Pieczycwo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Barszcz czerwony 400ml (9) 1 porcja

Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka colesław 100g, kompot 250ml (3,7) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	75.28 g
Tłuszcz:	65.56 g	Węglowodany ogółem:	347.57 g
Fruktoza:	7.65 g	Sacharoza:	53.87 g
Laktoza:	14.17 g	Błonnik pokarmowy:	46.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.3 g	Sól:	4.44 g


21.02.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie

Pieczycwo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja

owoc, biszkopt 200g (1,3) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ 17:00 Kolacja

Pieczycwo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	54.6 g
Tłuszcz:	76.37 g	Węglowodany ogółem:	293.35 g
Fruktoza:	18.63 g	Sacharoza:	44.46 g
Laktoza:	1.07 g	Błonnik pokarmowy:	40.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.87 g	Sól:	3.15 g


22.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) 1 porcja

► 13:00 Obiad

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


Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	72.41 g	Węglowodany ogółem:	301.36 g
Fruktoza:	5.96 g	Sacharoza:	40.12 g
Laktoza:	13.56 g	Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.9 g	Sól:	5.21 g


23.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą maną 300ml (1,7) 1 porcja

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

► 13:00 Obiad

Zupa krupnik 400ml (1,9) 1 porcja

Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	77.32 g
Tłuszcz:	78.28 g	Węglowodany ogółem:	315.18 g
Fruktoza:	8.49 g	Sacharoza:	46.53 g
Laktoza:	12.43 g	Błonnik pokarmowy:	29.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.32 g	Sól:	3.39 g


24.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie

owoc, biszkopt 200g (1,3) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,11) 1 porcja

► 13:00 Obiad

Kotlet mielony smażony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) 1 porcja

Zupa żurek 400ml (1,3,9) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	69.34 g
Tłuszcz:	70.48 g	Węglowodany ogółem:	315.92 g
Fruktoza:	19.08 g	Sacharoza:	38.32 g
Laktoza:	0.15 g	Błonnik pokarmowy:	36.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.68 g	Sól:	3.82 g


25.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie

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

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

▶ **13:00 Obiad**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Białko ogółem:	76.71 g
Tłuszcz:	72.29 g	Węglowodany ogółem:	307.02 g
Fruktoza:	7.38 g	Sacharoza:	41.8 g
Laktoza:	10.4 g	Błonnik pokarmowy:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g	Sól:	5.47 g

 **26.02.2026 (czwartek)**

▶ **08:00 Śniadanie**

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

▶ **13:00 Obiad**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ **17:00 Kolacja**

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

Maślanka 200ml (7) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1861 kcal	Białko ogółem:	82.6 g
Tłuszcz:	60.47 g	Węglowodany ogółem:	257.39 g
Fruktoza:	6.65 g	Sacharoza:	27.5 g
Laktoza:	12.8 g	Błonnik pokarmowy:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.33 g	Sól:	4.78 g


27.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie

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

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

► 13:00 Obiad

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

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,7,9) 1 porcja

► 17:00 Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Białko ogółem:	73 g
Tłuszcz:	58.57 g	Węglowodany ogółem:	319.77 g
Fruktoza:	6.61 g	Sacharoza:	45.63 g
Laktoza:	13.53 g	Błonnik pokarmowy:	26.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.15 g	Sól:	4.62 g


28.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie

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

owoc, biszkopt 200g (1,3) 1 porcja

► 13:00 Obiad

Zupa koperkowa 400ml (7,9) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1915 kcal	Białko ogółem:	73.2 g
Tłuszcz:	64.28 g	Węglowodany ogółem:	275.97 g
Fruktoza:	15.7 g	Sacharoza:	48.4 g
Laktoza:	1.24 g	Błonnik pokarmowy:	34.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.59 g	Sól:	3.15 g

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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 czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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, 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 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: Zupa brokułowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 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)
- Makrela, wędzona - 1/5 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- 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 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)
- Szyńka 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: 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: Filet z mintaja smażony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

-

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

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

**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: Spaghetti 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 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: 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, 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, 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: 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: Kotlecki 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, ser 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: Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



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, sałatka makaronowa 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)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Makaron, penne - 1/3 szklanki (30g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- 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)
- Kopytka, Virtu - 2/3 opakowania (250g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: 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 (1,7,10) - 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: Spaghetti 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 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: Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajko sadzone smażone 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 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 (1,4,7,11) - 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, 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: 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, 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: Devolay smażony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 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, pasta rybna 50g, papryka 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)
- Makrela, wędzona - 1/5 sztuki (25g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- 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 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ogórki kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- 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: Maślanka 200ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleńią 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)
- 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, 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: Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, surówka z białej 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)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: