



zdrowe  
**zbiorowe**



# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**01.02.2026 - 28.02.2026**



 01.02.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie

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

## ▶ 10:00 II Śniadanie

Sok pomidorowy 200ml 1 porcja

## ▶ 13:00 Obiad

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

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

## ▶ 15:00 Podwieczorek


owoc 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:	2080 kcal	Białko ogółem:	68.67 g
Tłuszcz:	74.37 g	Węglowodany ogółem:	296.02 g
Fruktoza:	18.92 g	Sacharoza:	60.46 g
Laktoza:	1.03 g	Błonnik pokarmowy:	26.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.87 g	Sól:	3.43 g

 02.02.2026 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie

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

## ▶ 10:00 II Śniadanie

Kisiel bez cukru 200ml 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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

owoc 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1879 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.79 g
<b>Fruktoza:</b>	15.52 g	<b>Sacharoza:</b>	40.9 g
<b>Laktoza:</b>	3.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.66 g	<b>Sól:</b>	2.93 g

**03.02.2026 (wtorek)****▶ 08:00 Śniadanie**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie**

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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

Sok pomidorowy 200ml 1 porcja

### ▶ 17:00 Kolacja

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



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	75.19 g
Tłuszcz:	64.94 g	Węglowodany ogółem:	334.87 g
Fruktoza:	23.33 g	Sacharoza:	43.16 g
Laktoza:	0.63 g	Błonnik pokarmowy:	36.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.03 g	Sól:	3.76 g



04.02.2026 (środa)

### ▶ 08:00 Śniadanie

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

Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja

### ▶ 10:00 II Śniadanie

owoc 1 porcja

### ▶ 13:00 Obiad

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

### ▶ 15:00 Podwieczorek

Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) 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:	2176 kcal	Białko ogółem:	90.25 g
Tłuszcz:	78.18 g	Węglowodany ogółem:	291.18 g
Fruktoza:	15.28 g	Sacharoza:	43.57 g
Laktoza:	7.41 g	Błonnik pokarmowy:	29.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.86 g	Sól:	5.6 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

## ▶ 10:00 II Śniadanie

owoc 1 porcja

## ▶ 13:00 Obiad

Barszcz czerwony 400ml (9) 1 porcja

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

## ▶ 15:00 Podwieczorek

Kisiel bez cukru 200ml 1 porcja

## ▶ 17:00 Kolacja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	83.96 g
Tłuszcz:	66.56 g	Węglowodany ogółem:	322.89 g
Fruktoza:	16.53 g	Sacharoza:	39.9 g
Laktoza:	3.38 g	Błonnik pokarmowy:	51.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g	Sól:	4.78 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

Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja

## ▶ 10:00 II Śniadanie

Sok porzeczkowy 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad**

Zupa koperkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

owoc 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:	2192 kcal	Białko ogółem:	75.47 g
Tłuszcz:	73.46 g	Węglowodany ogółem:	323.96 g
Fruktoza:	21.4 g	Sacharoza:	65.21 g
Laktoza:	5.37 g	Błonnik pokarmowy:	39.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.08 g	Sól:	4.53 g


**07.02.2026 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie**

owoc 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad**

Zupa jarzynowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

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

**▶ 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2158 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.53 g
<b>Fruktoza:</b>	22.31 g	<b>Sacharoza:</b>	37.3 g
<b>Laktoza:</b>	0.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.5 g	<b>Sól:</b>	4.22 g


**08.02.2026 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie**

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

**► 10:00 II Śniadanie**

owoc 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

**► 15:00 Podwieczorek**


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

**► 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.67 g
<b>Fruktoza:</b>	17.01 g	<b>Sacharoza:</b>	44.12 g
<b>Laktoza:</b>	1.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.35 g	<b>Sól:</b>	3.77 g


**09.02.2026 (poniedziałek)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**▶ 10:00 II Śniadanie**

 Kisiel bez cukru 200ml 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
**▶ 15:00 Podwieczorek**

 owoc 1 porcja
**▶ 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2062 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.22 g
<b>Fruktoza:</b>	18.68 g	<b>Sacharoza:</b>	54.02 g
<b>Laktoza:</b>	1.59 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.81 g	<b>Sól:</b>	3.67 g


**10.02.2026 (wtorek)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

 Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) 1 porcja
**▶ 10:00 II Śniadanie**

 Sok grejpfrutowy 1/3 szklanki (100ml)
**▶ 13:00 Obiad**

 Zupa żurek 400ml (1,3,9) 1 porcja


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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

 Pieczywo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**▶ 17:00 Kolacja**

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2222 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.27 g
<b>Fruktoza:</b>	7.62 g	<b>Sacharoza:</b>	61.82 g
<b>Laktoza:</b>	2.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.3 g	<b>Sól:</b>	4.64 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

 Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja
**▶ 10:00 II Śniadanie**

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**▶ 13:00 Obiad**

 Zupa krupnik 400ml (1,9) 1 porcja

 Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, burak gotowany 100g, kompot 250 ml 1 porcja
**▶ 15:00 Podwieczorek**

 owoc 1 porcja
**▶ 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.25 g
<b>Fruktoza:</b>	15.13 g	<b>Sacharoza:</b>	60.06 g
<b>Laktoza:</b>	5.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.54 g	<b>Sól:</b>	3.93 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
**► 10:00 II Śniadanie**

 Kisiel bez cukru 200ml 1 porcja
**► 13:00 Obiad**

 Zupa jarzynowa 400ml (7,9) 1 porcja

 Udka z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) 1 porcja
**► 15:00 Podwieczorek**

 owoc 1 porcja
**► 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.9 g
<b>Fruktoza:</b>	19.5 g	<b>Sacharoza:</b>	47.29 g
<b>Laktoza:</b>	3.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.52 g	<b>Sól:</b>	4.33 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

 Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja
**▶ 10:00 II Śniadanie**

 owoc 1 porcja
**▶ 13:00 Obiad**

 Zupa pomidorowa 400ml (7,9) 1 porcja

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) 1 porcja
**▶ 15:00 Podwieczorek**

 Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**▶ 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2168 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.5 g
<b>Fruktoza:</b>	17.7 g	<b>Sacharoza:</b>	59.26 g
<b>Laktoza:</b>	5.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.39 g	<b>Sól:</b>	4.76 g


**14.02.2026 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

 Kefir 200ml (7) 1 porcja

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

▶ **10:00 II Śniadanie**

owoc ..... 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Zupa brokułowa 400ml (7,9) ..... 1 porcja

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

▶ **15:00 Podwieczorek**

Sok pomidorowy 200ml ..... 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2013 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.4 g
<b>Fruktoza:</b>	22 g	<b>Sacharoza:</b>	43.74 g
<b>Laktoza:</b>	11.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.2 g	<b>Sól:</b>	3.36 g



15.02.2026 (niedziela)

▶ **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

Jogurt naturalny 150g (7) ..... 1 porcja

▶ **10:00 II Śniadanie**

owoc ..... 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

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

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



▶ **15:00 Podwieczorek**

Kisiel bez cukru 200ml 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2104 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.89 g
<b>Fruktoza:</b>	16.37 g	<b>Sacharoza:</b>	61.37 g
<b>Laktoza:</b>	8.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.08 g	<b>Sól:</b>	4.21 g



16.02.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie**

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

▶ **10:00 II Śniadanie**

Sok porzeczkowy 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

▶ **15:00 Podwieczorek**

owoc 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2103 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.22 g
<b>Fruktoza:</b>	18.78 g	<b>Sacharoza:</b>	48.69 g
<b>Laktoza:</b>	1.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.42 g	<b>Sól:</b>	4.62 g



17.02.2026 (wtorek)

**► 08:00 Śniadanie**

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**► 10:00 II Śniadanie**

 owoc 1 porcja
**► 13:00 Obiad**

 Zupa krupnik 400ml (1,9) 1 porcja


 Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,7) 1 porcja
**► 15:00 Podwieczorek**

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały ze szczypiorkiem 15g, papryka 20g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**► 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2100 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.82 g
<b>Fruktoza:</b>	19.94 g	<b>Sacharoza:</b>	39.43 g
<b>Laktoza:</b>	0.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.38 g	<b>Sól:</b>	4.28 g


**18.02.2026 (środa)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

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

Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja

**▶ 10:00 II Śniadanie**

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

**▶ 13:00 Obiad**

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

Zupa żurek 400ml (1,3,9) 1 porcja

**▶ 15:00 Podwieczorek**

owoc 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.86 g
<b>Fruktoza:</b>	22.25 g	<b>Sacharoza:</b>	39.58 g
<b>Laktoza:</b>	5.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.58 g	<b>Sól:</b>	4.69 g


**19.02.2026 (czwartek)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

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

**▶ 10:00 II Śniadanie**

Kisiel bez cukru 200ml 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

▶ 15:00 Podwieczorek

owoc 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	73.42 g
Tłuszcz:	72.85 g	Węglowodany ogółem:	279.81 g
Fruktoza:	16.09 g	Sacharoza:	34.84 g
Laktoza:	0.6 g	Błonnik pokarmowy:	34.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.68 g	Sól:	5.31 g



20.02.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie

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

▶ 10:00 II Śniadanie

owoc 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

▶ 15:00 Podwieczorek

Pieczycwo 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.03 g
<b>Fruktoza:</b>	17.5 g	<b>Sacharoza:</b>	58.33 g
<b>Laktoza:</b>	3.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.29 g	<b>Sól:</b>	4.97 g


**21.02.2026 (sobota)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja
**▶ 10:00 II Śniadanie**

 Sok grejpfrutowy 3/4 szklanki (200ml)
**▶ 13:00 Obiad**

 Zupa kalafiorowa 400ml (7,9) 1 porcja

 Kotlecki warzywne 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7) 1 porcja
**▶ 15:00 Podwieczorek**

 owoc 1 porcja
**▶ 17:00 Kolacja**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1991 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	58.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.66 g
<b>Fruktoza:</b>	22.23 g	<b>Sacharoza:</b>	49.64 g
<b>Laktoza:</b>	1.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.65 g	<b>Sól:</b>	3.57 g


**22.02.2026 (niedziela)**
**▶ 08:00 Śniadanie**

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

 Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja



▶ **10:00 II Śniadanie**

Kisiel bez cukru 200ml 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

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

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

▶ **15:00 Podwieczorek**

owoc 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2024 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.75 g
<b>Fruktoza:</b>	15.68 g	<b>Sacharoza:</b>	54.34 g
<b>Laktoza:</b>	6.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.81 g	<b>Sól:</b>	4.97 g



23.02.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie**

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

▶ **10:00 II Śniadanie**

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

▶ **15:00 Podwieczorek**

Sok pomidorowy 200ml 1 porcja

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2151 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.61 g
<b>Fruktoza:</b>	21.81 g	<b>Sacharoza:</b>	55.31 g
<b>Laktoza:</b>	0.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.79 g	<b>Sól:</b>	3.54 g

 **24.02.2026 (wtorek)**

▶ **08:00 Śniadanie**

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

▶ **10:00 II Śniadanie**

owoc ..... 1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

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

Zupa żurek 400ml (1,3,9) ..... 1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek**


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

▶ **17:00 Kolacja**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2143 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.86 g
<b>Fruktoza:</b>	18.94 g	<b>Sacharoza:</b>	38.53 g
<b>Laktoza:</b>	1.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.93 g	<b>Sól:</b>	4.26 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

Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja

**▶ 10:00 II Śniadanie**

owoc 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad**

Zupa ogórkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

Kisiel bez cukru 200ml 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2059 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.7 g
<b>Fruktoza:</b>	14.39 g	<b>Sacharoza:</b>	55 g
<b>Laktoza:</b>	5.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.39 g	<b>Sól:</b>	5.51 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

**▶ 10:00 II Śniadanie**

Maślanka 200ml (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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

owoc 1 porcja

**▶ 17:00 Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1951 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.17 g
<b>Fruktoza:</b>	16.37 g	<b>Sacharoza:</b>	31.64 g
<b>Laktoza:</b>	12.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.4 g	<b>Sól:</b>	4.79 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

Jogurt naturalny 150g (7) 1 porcja

**▶ 10:00 II Śniadanie**

owoc 1 porcja

**▶ 13:00 Obiad**

Zupa pomidorowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

**▶ 15:00 Podwieczorek**

Maślanka 200ml (7) 1 porcja

### ▶ 17:00 Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	73.37 g
Tłuszcz:	61.84 g	Węglowodany ogółem:	320.86 g
Fruktoza:	16.93 g	Sacharoza:	58.62 g
Laktoza:	15.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.71 g	Sól:	3.69 g

### 28.02.2026 (sobota)

#### ▶ 08:00 Śniadanie

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

#### ▶ 10:00 II Śniadanie

Pieczywo 30g, masło 5g, ser twarogowy 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) 1 porcja

#### ▶ 13:00 Obiad

Zupa koperkowa 400ml (7,9) 1 porcja

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

#### ▶ 15:00 Podwieczorek

owoc 1 porcja

#### ▶ 17:00 Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	79.86 g
Tłuszcz:	69.78 g	Węglowodany ogółem:	285.46 g
Fruktoza:	15.9 g	Sacharoza:	48.51 g
Laktoza:	2.07 g	Błonnik pokarmowy:	36.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.12 g	Sól:	4.55 g



**PRZEPIS:** Pieczyw 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)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sok pomidorowy 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



---

**PRZEPIS: owoc - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleciną 50g, 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:

---

**PRZEPIS: Kisiel bez cukru 200ml - 1 porcja**

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



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, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) -  
1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 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:** Jogurt naturalny 150g (7) - 1 porcja

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



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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Sok porzeczkowy - 1 porcja

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



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 pieczony 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przepier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 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 - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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:** Kotleciki 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 muskatołowa, 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

- Kielbasa śląska - 2/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka wędzona, chuda - 2 plastry (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (50ml)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:



---

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- 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 - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Kefir 200ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Szyńka wiejska - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 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:** Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka wiejska - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



Sposób przygotowania:

---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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:** 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, wędlina, 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)
- Szynka wiejska - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** 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)
- Szyńka 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:** Maślanka 200ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

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



Sposób przygotowania:



---

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

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



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Pieczywo 100g, masło 15g, 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: