



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

01.03.2026 - 31.03.2026




01.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 662kcal, B o.: 18.76g, T: 22.35g, W o.: 99.62g)

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

Ryz na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja

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

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

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

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


Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 529kcal, B o.: 11.56g, T: 27.26g, W o.: 62.27g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	78.96 g
Tłuszcz:	80.21 g	Węglowodany ogółem:	314.04 g
Fruktoza:	15.77 g	Sacharoza:	44.82 g
Laktoza:	17.55 g	Błonnik pokarmowy:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.07 g	Sól:	3.43 g


02.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 695kcal, B o.: 20.4g, T: 24.62g, W o.: 102.61g)

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

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 268kcal, B o.: 12.31g, T: 7.37g, W o.: 39.9g) 1 porcja

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)**

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	86.71 g
Tłuszcz:	67.05 g	Węglowodany ogółem:	374.02 g
Fruktoza:	22.22 g	Sacharoza:	44.36 g
Laktoza:	22.37 g	Błonnik pokarmowy:	39.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.61 g	Sól:	3.85 g



03.03.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 20.07g, T: 19.23g, W o.: 83.5g)**

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

Jogurt owocowy, owoc (7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 122kcal, B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g)**

owoc, biszopt 200g (1,3) (E: 122kcal, B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal	Białko ogółem:	63.6 g
Tłuszcz:	58.75 g	Węglowodany ogółem:	314.8 g
Fruktoza:	23.76 g	Sacharoza:	38.66 g
Laktoza:	6.61 g	Błonnik pokarmowy:	37.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g	Sól:	3.61 g



04.03.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 757kcal, B o.: 22.84g, T: 24.15g, W o.: 115.29g)**

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

1 porcja

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 669kcal, B o.: 30.77g, T: 12.39g, W o.: 112.58g)**

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

1 porcja

Zupa marchwianka 350 ml(9) (E: 54kcal, B o.: 1.71g, T: 0.32g, W o.: 13.38g)

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Sałatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	Białko ogółem:	70.39 g
Tłuszcz:	55.77 g	Węglowodany ogółem:	297.98 g
Fruktoza:	6.9 g	Sacharoza:	60.27 g
Laktoza:	13.68 g	Błonnik pokarmowy:	27.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.75 g	Sól:	3.79 g

 05.03.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g)

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 471kcal, B o.: 17g, T: 19.46g, W o.: 59.35g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1930 kcal	Białko ogółem:	66.63 g
Tłuszcz:	59.55 g	Węglowodany ogółem:	295.67 g
Fruktoza:	14.71 g	Sacharoza:	49.49 g
Laktoza:	3.48 g	Błonnik pokarmowy:	28.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.21 g	Sól:	3.54 g

 06.03.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 25.92g, T: 31.73g, W o.: 109.13g)

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 316kcal, B o.: 14.45g, T: 8.6g, W o.: 46.9g) 1 porcja

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 487kcal, B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	78.12 g
Tłuszcz:	69.06 g	Węglowodany ogółem:	363.85 g
Fruktoza:	19.46 g	Sacharoza:	66.03 g
Laktoza:	24.02 g	Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.65 g	Sól:	4.15 g



07.03.2026 (sobota)

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

Jogurt owocowy 150g, owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	103.18 g
Tłuszcz:	67.08 g	Węglowodany ogółem:	310.08 g
Fruktoza:	19.4 g	Sacharoza:	44 g
Laktoza:	8.18 g	Błonnik pokarmowy:	34.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g	Sól:	5.35 g


08.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 25g, T: 20.08g, W o.: 102.13g)

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 849kcal, B o.: 41.99g, T: 17.76g, W o.: 134.85g)

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

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

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


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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	85.09 g
Tłuszcz:	64.07 g	Węglowodany ogółem:	345.78 g
Fruktoza:	5.43 g	Sacharoza:	61.58 g
Laktoza:	13.27 g	Błonnik pokarmowy:	28.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.38 g	Sól:	4.12 g


09.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 870kcal, B o.: 42.3g, T: 27.83g, W o.: 117.7g)

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

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

▶ 13:00 Obiad (E: 877kcal, B o.: 38.26g, T: 26.14g, W o.: 126.56g)

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

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)

Galaretka owocowa 200g, owoc (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	121.98 g
Tłuszcz:	71.85 g	Węglowodany ogółem:	311.48 g
Fruktoza:	9.53 g	Sacharoza:	52.66 g
Laktoza:	13.74 g	Błonnik pokarmowy:	31.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.85 g	Sól:	4.27 g


10.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 13.86g, T: 27.64g, W o.: 64.03g)

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	83.34 g
Tłuszcz:	68.73 g	Węglowodany ogółem:	307.53 g
Fruktoza:	10.27 g	Sacharoza:	40.56 g
Laktoza:	0.78 g	Błonnik pokarmowy:	35.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.67 g	Sól:	3.91 g



11.03.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 21.4g, T: 23.68g, W o.: 108.61g)**

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

Ryż na mleku 300ml (7) (E: 232kcal, B o.: 10.54g, T: 5.05g, W o.: 36.25g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 838kcal, B o.: 42.99g, T: 19.22g, W o.: 131.11g)**

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

Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 548kcal, B o.: 26.76g, T: 12.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	86.93 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	336 g
Fruktoza:	18.66 g	Sacharoza:	53.91 g
Laktoza:	19.29 g	Błonnik pokarmowy:	32.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sól:	3.79 g

 12.03.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 682kcal, B o.: 28.29g, T: 24.58g, W o.: 91.08g)

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

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 32.06g, T: 16.58g, W o.: 136.54g)

Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 629kcal, B o.: 19.62g, T: 13.06g, W o.: 110.84g) 1 porcja

Zupa ziemniaczana 400ml (9) (E: 175kcal, B o.: 12.44g, T: 3.52g, W o.: 25.7g) 1 porcja

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 172kcal, B o.: 9.21g, T: 1.91g, W o.: 30.38g)

Sałatka ryżowa z szynką (7) (E: 172kcal, B o.: 9.21g, T: 1.91g, W o.: 30.38g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	81.03 g
Tłuszcz:	66.2 g	Węglowodany ogółem:	320.23 g
Fruktoza:	13.76 g	Sacharoza:	44.52 g
Laktoza:	6.25 g	Błonnik pokarmowy:	25.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g	Sól:	7.26 g


13.03.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 33.67g, T: 29.44g, W o.: 96.11g)

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	83.86 g
Tłuszcz:	64.62 g	Węglowodany ogółem:	317.85 g
Fruktoza:	12.14 g	Sacharoza:	53.5 g
Laktoza:	16.7 g	Błonnik pokarmowy:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.62 g	Sól:	4.19 g


14.03.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)

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

▶ **13:00 Obiad (E: 925kcal, B o.: 43.53g, T: 32.48g, W o.: 121.79g)**

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	92.58 g
Tłuszcz:	75.78 g	Węglowodany ogółem:	304.29 g
Fruktoza:	8.37 g	Sacharoza:	38.74 g
Laktoza:	5.68 g	Błonnik pokarmowy:	29.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.13 g	Sól:	4.11 g



15.03.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 844kcal, B o.: 25.89g, T: 35.82g, W o.: 108.57g)**

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

Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) (E: 316kcal, B o.: 14.45g, T: 8.6g, W o.: 46.9g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 893kcal, B o.: 45.66g, T: 15.77g, W o.: 148.55g)**

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

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 659kcal, B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)**

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	87.55 g
Tłuszcz:	70.43 g	Węglowodany ogółem:	360.99 g
Fruktoza:	9.54 g	Sacharoza:	68.97 g
Laktoza:	14.03 g	Błonnik pokarmowy:	27.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g	Sól:	3.38 g



16.03.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 22.25g, T: 28.65g, W o.: 86.96g)**

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

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	84.67 g
Tłuszcz:	80.13 g	Węglowodany ogółem:	313.78 g
Fruktoza:	15.92 g	Sacharoza:	54.01 g
Laktoza:	17.84 g	Błonnik pokarmowy:	26.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.84 g	Sól:	3.68 g


17.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 983kcal, B o.: 42.85g, T: 21.25g, W o.: 165.05g)

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

Gulasz drobiowy duszony 130g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 431kcal, B o.: 14.67g, T: 16.01g, W o.: 59.6g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

Jogurt naturalny z mussem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	68.66 g	Węglowodany ogółem:	298.61 g
Fruktoza:	15.37 g	Sacharoza:	41.61 g
Laktoza:	4.98 g	Błonnik pokarmowy:	36.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.53 g	Sól:	4.13 g


18.03.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 29.7g, T: 33.5g, W o.: 105.46g)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, jajko, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) (E: 562kcal, B o.: 17.72g, T: 27.98g, W o.: 62.53g) 1 porcja

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

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

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 704kcal, B o.: 28.86g, T: 30.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 15.26g, T: 14.38g, W o.: 59.54g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 172kcal, B o.: 9.21g, T: 1.91g, W o.: 30.38g)

Sałatka ryżowa z szynką (7) (E: 172kcal, B o.: 9.21g, T: 1.91g, W o.: 30.38g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	90.46 g
Tłuszcz:	86.68 g	Węglowodany ogółem:	319.96 g
Fruktoza:	6.23 g	Sacharoza:	21.85 g
Laktoza:	13.62 g	Błonnik pokarmowy:	34.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.8 g	Sól:	6.39 g


19.03.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 16.96g, T: 17.86g, W o.: 93.25g)

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

owoc, biszkopt 200g (1,3) (E: 122kcal, B o.: 1.59g, T: 1.03g, W o.: 28.05g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 997kcal, B o.: 47.19g, T: 33.79g, W o.: 134.39g)**

Spaghetti bolognese- drobiowe duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 707kcal, B o.: 30.96g, T: 26.65g, W o.: 90.83g) 1 porcja

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 465kcal, B o.: 18.22g, T: 17.69g, W o.: 60.14g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Salatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	84.93 g
Tłuszcz:	72.32 g	Węglowodany ogółem:	294.26 g
Fruktoza:	21.09 g	Sacharoza:	34.87 g
Laktoza:	3.85 g	Błonnik pokarmowy:	31.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.66 g	Sól:	3.12 g



20.03.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 27.21g, T: 24.06g, W o.: 114.94g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g) 1 porcja

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

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g)**

Galaretka owocowa 200g, owoc (E: 116kcal, B o.: 23.2g, T: 0.19g, W o.: 7.08g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	93.15 g
Tłuszcz:	63.91 g	Węglowodany ogółem:	324.06 g
Fruktoza:	9.59 g	Sacharoza:	53.65 g
Laktoza:	11.65 g	Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sól:	4.04 g

 **21.03.2026 (sobota)**

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 907kcal, B o.: 38.23g, T: 22.87g, W o.: 142.83g)**

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

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)**

Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	78.02 g
Tłuszcz:	73.02 g	Węglowodany ogółem:	304.81 g
Fruktoza:	5.46 g	Sacharoza:	61.63 g
Laktoza:	4.78 g	Błonnik pokarmowy:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.96 g	Sól:	3 g


22.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 26.85g, T: 21.53g, W o.: 102.63g)

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g)


Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10) (E: 484kcal, B o.: 17.52g, T: 19.66g, W o.: 61.99g) 1 porcja

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	88.21 g
Tłuszcz:	70.8 g	Węglowodany ogółem:	315.08 g
Fruktoza:	5.96 g	Sacharoza:	49.24 g
Laktoza:	13.56 g	Błonnik pokarmowy:	23.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.09 g	Sól:	5 g


23.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 714kcal, B o.: 22.1g, T: 32.62g, W o.: 85.52g)

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

Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 852kcal, B o.: 37.9g, T: 26.63g, W o.: 123.43g)

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 487kcal, B o.: 13.58g, T: 16.11g, W o.: 74.48g)

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g)

Jogurt naturalny z mussem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	80.43 g
Tłuszcz:	78.76 g	Węglowodany ogółem:	304.83 g
Fruktoza:	17.8 g	Sacharoza:	46.47 g
Laktoza:	18.83 g	Błonnik pokarmowy:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.27 g	Sól:	3.57 g


24.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 21.72g, T: 19.41g, W o.: 81.1g)

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

Jogurt naturalny z mussem owocowym 200g (1,7) (E: 140kcal, B o.: 6.85g, T: 3.4g, W o.: 21.4g) 1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 1018kcal, B o.: 35.51g, T: 37g, W o.: 145.11g)**

Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 781kcal, B o.: 28.08g, T: 30.61g, W o.: 103.4g) 1 porcja

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

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,3,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	91.24 g
Tłuszcz:	78.83 g	Węglowodany ogółem:	310.9 g
Fruktoza:	20.25 g	Sacharoza:	44.99 g
Laktoza:	11.8 g	Błonnik pokarmowy:	37.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g	Sól:	5.48 g



25.03.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 819kcal, B o.: 34.11g, T: 28.67g, W o.: 111.31g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 52.03g, T: 27.33g, W o.: 153.01g)**

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)**

Sałatka jarzynowa (3,7) (E: 62kcal, B o.: 2.56g, T: 2.98g, W o.: 6.48g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	102.06 g
Tłuszcz:	73.71 g	Węglowodany ogółem:	331.66 g
Fruktoza:	13.06 g	Sacharoza:	40.66 g
Laktoza:	9.73 g	Błonnik pokarmowy:	37.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g	Sól:	5.45 g



26.03.2026 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 464kcal, B o.: 13.54g, T: 16.08g, W o.: 68.81g)**

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 881kcal, B o.: 28.77g, T: 19.43g, W o.: 157.75g)**

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

1 porcja

Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 591kcal, B o.: 12.54g, T: 12.29g, W o.: 114.19g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jogurt owocowy 150g, owoc (sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	60.95 g
Tłuszcz:	62.36 g	Węglowodany ogółem:	319.87 g
Fruktoza:	22.76 g	Sacharoza:	46.78 g
Laktoza:	7.08 g	Błonnik pokarmowy:	36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.5 g	Sól:	3.61 g


27.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 33.63g, T: 33.52g, W o.: 95.49g)

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

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

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

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

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

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

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

► 20:00 Późna kolacja (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g)

Budyń 200ml, owoc (1,7) (E: 226kcal, B o.: 7.35g, T: 4.69g, W o.: 40.43g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	84.16 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	337.42 g
Fruktoza:	16.19 g	Sacharoza:	58.76 g
Laktoza:	22.59 g	Błonnik pokarmowy:	27.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.01 g	Sól:	4.26 g

 28.03.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 20.75g, T: 19.83g, W o.: 105.56g)

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

Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja

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

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

Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot (E: 571kcal, B o.: 29.28g, T: 6.91g, W o.: 100.62g) 1 porcja

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g)

Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) (E: 272kcal, B o.: 6.2g, T: 7.2g, W o.: 47.3g) 1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	78.25 g
Tłuszcz:	56.3 g	Węglowodany ogółem:	354.31 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	79.5 g
Laktoza:	7.7 g	Błonnik pokarmowy:	33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.27 g	Sól:	4.28 g

 29.03.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 729kcal, B o.: 22.84g, T: 25.77g, W o.: 104.99g)

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 52.29g, T: 19.81g, W o.: 147.86g)**

Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 659kcal, B o.: 32.73g, T: 10.08g, W o.: 112.9g) 1 porcja

Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 294kcal, B o.: 19.56g, T: 9.73g, W o.: 34.96g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)**

Kisiel z herbatnikami 250ml (1,3) (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	60.08 g	Węglowodany ogółem:	327.3 g
Fruktoza:	6.25 g	Sacharoza:	75.82 g
Laktoza:	11.93 g	Błonnik pokarmowy:	26.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g	Sól:	7.65 g



30.03.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 781kcal, B o.: 28.36g, T: 24.64g, W o.: 116.51g)**

Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) (E: 317kcal, B o.: 12.99g, T: 7.81g, W o.: 51.31g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

Pieczycwo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 515kcal, B o.: 5.89g, T: 25.18g, W o.: 69.6g) 1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)**

Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	82.3 g
Tłuszcz:	80.95 g	Węglowodany ogółem:	338.65 g
Fruktoza:	14.1 g	Sacharoza:	53.99 g
Laktoza:	15.34 g	Błonnik pokarmowy:	30.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	Sól:	3.87 g



31.03.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 14.89g, T: 10.78g, W o.: 84.01g)**

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

▶ **13:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 46.94g, T: 24.74g, W o.: 145.33g)**

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

Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 739kcal, B o.: 35.8g, T: 20.19g, W o.: 109.45g) 1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g)**

Jogurt owocowy 150g, owoc(sztuka) (7) (E: 180kcal, B o.: 7.17g, T: 3.72g, W o.: 31.08g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	98.31 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	326.81 g
Fruktoza:	19.96 g	Sacharoza:	45.69 g
Laktoza:	8.63 g	Błonnik pokarmowy:	38.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.76 g	Sól:	4.95 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: Ryż na mleku 300ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt owocowy 150g , owoc(sztuka) (7) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: 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: Budyń 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg 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: Jogurt owocowy, owoc (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa marchwianka 350 ml(9) - 1 porcja

- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 1/7 sztuki (13g)



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: Sałatka jarzynowa (3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (5g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (5g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/7 łyżki (3g)
- Ziemniaki - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Kisiel z biszkoptami 250ml (1,3) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 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 - 2/3 sztuki (120g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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, 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, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- 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: 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: Ciasto drożdżowe z owocami (1,3,7) - 1 porcja

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (100g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Galaretka owocowa 200g, owoc - 1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (6g)
- Milupa PKU 2 secunda - (25g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody dodać maliny, po chwili dodać żelatynę i wszystko razem zmikować. Kiedy galaretka będzie letnia dodać Milupa PKU 2 secunda, całość przełożyć do miseczki i włożyć do lodówki do czasu aż wszystko stężeje.

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

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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, 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: 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: Makaron z białym serem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka wędzona, chuda - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana 400ml (9) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (70g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



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: Sałatka ryżowa z szynką (7) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



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: Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: 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: Ciasto (1,3,7) - 1 porcja

- Drożdżówka z jabłkiem - 1 i 1/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) - 1 porcja

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



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 biały 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: Gulasz drobiowy duszony 130g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 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 - 2/3 sztuki (120g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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, 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: Jogurt naturalny z mussem owocowym 200g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 3/4 szklanki (200ml)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (55g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 3/4 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- 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: Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 200g (1,3,7) - 1 porcja

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



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)
- Szyńka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- 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, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



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, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Herbata czarna, napar z cukrem - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kisiel z herbatnikami 250ml (1,3) - 1 porcja**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, 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)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 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: