



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
D03

01.03.2026 - 31.03.2026




01.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 14.47g, T: 22.15g, W o.: 63.67g)

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 500kcal, B o.: 14.47g, T: 22.15g, W o.: 63.67g) 1 porcja

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	73.92 g
Tłuszcz:	79.61 g	Węglowodany ogółem:	305.49 g
Fruktoza:	24.77 g	Sacharoza:	51.12 g
Laktoza:	4.2 g	Błonnik pokarmowy:	28.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.09 g	Sól:	3.27 g


02.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 31.19g, T: 31.52g, W o.: 61.14g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja



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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) (E: 638kcal, B o.: 26.76g, T: 22.08g, W o.: 87.55g) 1 porcja

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

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

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	100.2 g
Tłuszcz:	71.25 g	Węglowodany ogółem:	332.33 g
Fruktoza:	19.58 g	Sacharoza:	48.15 g
Laktoza:	6.07 g	Błonnik pokarmowy:	39.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.83 g	Sól:	4.9 g



03.03.2026 (wtorek)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g)**

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 165kcal, B o.: 7.05g, T: 3.6g, W o.: 27.45g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	65.23 g
Tłuszcz:	67.76 g	Węglowodany ogółem:	346.89 g
Fruktoza:	30.93 g	Sacharoza:	57.78 g
Laktoza:	5.65 g	Błonnik pokarmowy:	43.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.78 g	Sól:	3.82 g



04.03.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 32.31g, T: 31.85g, W o.: 62.87g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 562kcal, B o.: 25.86g, T: 28.85g, W o.: 53.57g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 1116kcal, B o.: 45.55g, T: 25.7g, W o.: 196.56g)**

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



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

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

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

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2513 kcal	Białko ogółem:	109.72 g
Tłuszcz:	81.64 g	Węglowodany ogółem:	365.81 g
Fruktoza:	16.69 g	Sacharoza:	57.37 g
Laktoza:	8.05 g	Błonnik pokarmowy:	51.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.63 g	Sól:	4.84 g



05.03.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 18.8g, T: 21.9g, W o.: 75.54g)

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

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

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

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

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



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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g)**

Kisiel bez cukru 250ml, owoc (E: 146kcal, B o.: 0.75g, T: 0.72g, W o.: 35.69g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	72.48 g
Tłuszcz:	74.29 g	Węglowodany ogółem:	350.09 g
Fruktoza:	30.92 g	Sacharoza:	64.71 g
Laktoza:	6.68 g	Błonnik pokarmowy:	38.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g	Sól:	4.09 g



06.03.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



▶ **17:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 21.56g, T: 23.87g, W o.: 52.52g)**

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

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)**

Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 269kcal, B o.: 9g, T: 6.71g, W o.: 43.18g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	81.39 g
Tłuszcz:	76.13 g	Węglowodany ogółem:	339.1 g
Fruktoza:	20.14 g	Sacharoza:	67.29 g
Laktoza:	10.64 g	Błonnik pokarmowy:	27.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.47 g	Sól:	3.93 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

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

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

1 porcja

▶ **13:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 33.08g, T: 24.7g, W o.: 120.4g)**

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)**

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	92.2 g
Tłuszcz:	68.3 g	Węglowodany ogółem:	294.02 g
Fruktoza:	15.97 g	Sacharoza:	32.15 g
Laktoza:	13.63 g	Błonnik pokarmowy:	28.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.63 g	Sól:	5.47 g



08.03.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 19.27g, T: 19.41g, W o.: 59.5g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 480kcal, B o.: 19.27g, T: 19.41g, W o.: 59.5g) 1 porcja

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 43.35g, T: 15.55g, W o.: 125.14g)**

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

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

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

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

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

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

▶ **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:	2127 kcal	Białko ogółem:	86.49 g
Tłuszcz:	67.49 g	Węglowodany ogółem:	307.9 g
Fruktoza:	21.81 g	Sacharoza:	47.96 g
Laktoza:	6.16 g	Błonnik pokarmowy:	31.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.14 g	Sól:	4.8 g



09.03.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 35.76g, T: 23.02g, W o.: 75.69g)**

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

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

▶ **13:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 36.77g, T: 25.23g, W o.: 131.12g)**

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 593kcal, B o.: 19.9g, T: 17.31g, W o.: 90.13g) 1 porcja

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

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

▶ **17:00 Kolacja (E: 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: 149kcal, B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)**

Jogurt owocowy, owoc 300g (E: 149kcal, B o.: 7.23g, T: 3.26g, W o.: 23.86g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	98.73 g
Tłuszcz:	69.92 g	Węglowodany ogółem:	326.5 g
Fruktoza:	16.58 g	Sacharoza:	64.77 g
Laktoza:	14.29 g	Błonnik pokarmowy:	28.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	5.86 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

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

Sok grejpfrutowy (E: 40kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 9.2g)

1/3 szklanki (100ml)

▶ **13:00 Obiad (E: 777kcal, B o.: 31.8g, T: 24.31g, W o.: 112.75g)**

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

1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 678kcal, B o.: 28.62g, T: 21.83g, W o.: 96.03g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (E: 436kcal, B o.: 14.88g, T: 16.13g, W o.: 60.6g)**

Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,11) (E: 436kcal, B o.: 14.88g, T: 16.13g, W o.: 60.6g)

1 porcja

▶ **20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)**

Sałatka makaronowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Białko ogółem:	74.5 g
Tłuszcz:	78.36 g	Węglowodany ogółem:	269.14 g
Fruktoza:	9.45 g	Sacharoza:	37.86 g
Laktoza:	0.9 g	Błonnik pokarmowy:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.09 g	Sól:	4.94 g


11.03.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 17.31g, T: 21.63g, W o.: 81.66g)

 Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 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
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 8.11g, W o.: 15.54g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 905kcal, B o.: 44.67g, T: 26.54g, W o.: 130.96g)

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

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

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

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

 Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	90.85 g
Tłuszcz:	74.25 g	Węglowodany ogółem:	322.97 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	52.62 g
Laktoza:	16.03 g	Błonnik pokarmowy:	39.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	4.55 g


12.03.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

 Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml
 (1,3,7,10) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 1019kcal, B o.: 48.86g, T: 24.48g, W o.: 153.47g)

 Zupa żurek 400ml (1,3,9) (E: 262kcal, B o.: 16.55g, T: 4.53g, W o.: 38.63g) 1 porcja

 Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, sałata, rzodkiewka 40g, herbata 250ml
 (1,7,10) (E: 492kcal, B o.: 11.47g, T: 23.13g, W o.: 62.23g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

 Sałatka ryżowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	82.73 g
Tłuszcz:	68.5 g	Węglowodany ogółem:	322.15 g
Fruktoza:	16.06 g	Sacharoza:	61.45 g
Laktoza:	1.29 g	Błonnik pokarmowy:	30.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.9 g	Sól:	4.41 g


13.03.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 21.34g, T: 13.78g, W o.: 93.31g)

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

 Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok pomidorowy 200ml (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 448kcal, B o.: 14.22g, T: 16.25g, W o.: 63.63g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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
▶ 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:	2162 kcal	Białko ogółem:	74.56 g
Tłuszcz:	52.62 g	Węglowodany ogółem:	361.49 g
Fruktoza:	25.87 g	Sacharoza:	66.42 g
Laktoza:	10.32 g	Błonnik pokarmowy:	32.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g	Sól:	5.92 g


14.03.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 962kcal, B o.: 35.44g, T: 31.95g, W o.: 141.57g)

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

 Kotlet mielony pieczony 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 725kcal, B o.: 28.01g, T: 25.56g, W o.: 99.86g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 15g, ogórek 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek 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:	2555 kcal	Białko ogółem:	102.41 g
Tłuszcz:	93.76 g	Węglowodany ogółem:	344.54 g
Fruktoza:	18.51 g	Sacharoza:	53.12 g
Laktoza:	4.53 g	Błonnik pokarmowy:	42.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.93 g	Sól:	4.99 g


15.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 17.69g, T: 32.07g, W o.: 61.97g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, jajko, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 598kcal, B o.: 17.69g, T: 32.07g, W o.: 61.97g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 825kcal, B o.: 43.71g, T: 15.6g, W o.: 133.47g)

 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, surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot 250g (1,7) (E: 591kcal, B o.: 30.78g, T: 9.91g, W o.: 97.82g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 490kcal, B o.: 21.32g, T: 23.71g, W o.: 51.04g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	85.84 g
Tłuszcz:	74.83 g	Węglowodany ogółem:	311.56 g
Fruktoza:	16.04 g	Sacharoza:	68.63 g
Laktoza:	0.65 g	Błonnik pokarmowy:	29.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.62 g	Sól:	3.1 g


16.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 18.04g, T: 26.25g, W o.: 72.41g)

 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)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	76.62 g
Tłuszcz:	75.45 g	Węglowodany ogółem:	323.52 g
Fruktoza:	24.18 g	Sacharoza:	53.49 g
Laktoza:	9.64 g	Błonnik pokarmowy:	28.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	4.85 g


17.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.94g, T: 27.68g, W o.: 64.51g)

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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 31.6g, T: 24.25g, W o.: 112.44g)

Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 96kcal, B o.: 2.98g, T: 2.42g, W o.: 16.41g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 678kcal, B o.: 28.62g, T: 21.83g, W o.: 96.03g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	72.15 g
Tłuszcz:	77.32 g	Węglowodany ogółem:	298.28 g
Fruktoza:	22.28 g	Sacharoza:	42.84 g
Laktoza:	5.51 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.06 g	Sól:	4.34 g


18.03.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 34.35g, T: 35.85g, W o.: 62.16g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 129kcal, B o.: 6g, T: 5.35g, W o.: 15.66g)

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

▶ 13:00 Obiad (E: 896kcal, B o.: 36.29g, T: 31.89g, 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 drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) (E: 659kcal, B o.: 28.86g, T: 25.5g, W o.: 82.87g) 1 porcja

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

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

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

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

▶ 20:00 Późna kolacja (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	99.42 g
Tłuszcz:	89.19 g	Węglowodany ogółem:	293.12 g
Fruktoza:	16.88 g	Sacharoza:	25.07 g
Laktoza:	14.83 g	Błonnik pokarmowy:	39.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.87 g	Sól:	5.46 g


19.03.2026 (czwartek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 430kcal, B o.: 8.22g, T: 17.3g, W o.: 63.37g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 1033kcal, B o.: 48.44g, T: 31.71g, W o.: 140.74g)

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

 Spaghetti bolognese pełnoziarniste duszone 350g, kompot 250ml (1,3) (E: 727kcal, B o.: 27.75g, T: 25.1g, W o.: 102.11g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 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: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g)

 Sałatka ryżowa pełnoziarnista (1,3,7) (E: 64kcal, B o.: 9.3g, T: 1.27g, W o.: 4.52g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	84.93 g
Tłuszcz:	68.69 g	Węglowodany ogółem:	304.46 g
Fruktoza:	21.56 g	Sacharoza:	47.38 g
Laktoza:	1.75 g	Błonnik pokarmowy:	31.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.59 g	Sól:	4.15 g



20.03.2026 (piątek)

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

Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 21.65g, T: 28g, W o.: 52.56g)

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

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	80.8 g
Tłuszcz:	79.33 g	Węglowodany ogółem:	321.95 g
Fruktoza:	22.14 g	Sacharoza:	58.84 g
Laktoza:	6.11 g	Błonnik pokarmowy:	33.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.96 g	Sól:	5.76 g


21.03.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g)

 Sok grejpfrutowy (E: 80kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 18.4g) 3/4 szklanki (200ml)
▶ 13:00 Obiad (E: 1078kcal, B o.: 48.42g, T: 24.23g, W o.: 172.76g)

 Zupa krupnik 400ml (1,9) (E: 321kcal, B o.: 16.11g, T: 4.28g, W o.: 57.92g) 1 porcja

 Łazanki pełnoziarniste z kapustą i szynką 350g (1,3,7), kompot 250ml (E: 757kcal, B o.: 32.31g, T: 19.95g, W o.: 114.84g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10) (E: 454kcal, B o.: 11.9g, T: 19.03g, W o.: 61.5g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

 Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	93.58 g
Tłuszcz:	73.7 g	Węglowodany ogółem:	335.68 g
Fruktoza:	18.62 g	Sacharoza:	53.85 g
Laktoza:	10.22 g	Błonnik pokarmowy:	29.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.24 g	Sól:	3.93 g


22.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 21.12g, T: 20.86g, W o.: 60g)

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

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 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 pieczone 100g, ziemniaki 250g, mizeria 100g, kompot
 250ml (1,3,7) (E: 638kcal, B o.: 28.54g, T: 21.19g, W o.: 85.42g)

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 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 bez cukru z biszkoptami bez cukru 250ml (1,3) (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W
 o.: 29.39g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	83.23 g
Tłuszcz:	70.85 g	Węglowodany ogółem:	308.14 g
Fruktoza:	15.68 g	Sacharoza:	62.4 g
Laktoza:	1.81 g	Błonnik pokarmowy:	26.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.61 g	Sól:	4.94 g


23.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g) 1 porcja

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

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

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

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

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

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

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

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

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2427 kcal	Białko ogółem:	97.61 g
Tłuszcz:	92.75 g	Węglowodany ogółem:	316.65 g
Fruktoza:	27.71 g	Sacharoza:	45.24 g
Laktoza:	5.48 g	Błonnik pokarmowy:	37.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.7 g	Sól:	3.94 g


24.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 14.94g, T: 20.65g, W o.: 84.11g)

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

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 895kcal, B o.: 33.96g, T: 26.45g, W o.: 138.4g)

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

 Barszcz czerwony 400ml (9) (E: 170kcal, B o.: 5.95g, T: 0.89g, W o.: 38.54g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser biały 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 129kcal, B o.: 5.68g, T: 5.38g, W o.: 15.83g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 29.31g, T: 20.02g, W o.: 66.39g)

 Pieczywo 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: 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:	2344 kcal	Białko ogółem:	89.31 g
Tłuszcz:	75.62 g	Węglowodany ogółem:	344.81 g
Fruktoza:	29.63 g	Sacharoza:	52.7 g
Laktoza:	11.86 g	Błonnik pokarmowy:	41.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g	Sól:	4.69 g


25.03.2026 (środa)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 665kcal, B o.: 24.55g, T: 31.67g, W o.: 73.29g)

 Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

 Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 33.13g, T: 24.72g, W o.: 120.74g)

 Zupa brokułowa 400ml (7,9) (E: 100kcal, B o.: 3.23g, T: 2.5g, W o.: 17.06g) 1 porcja

 Gulasz wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną 350g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml (1) (E: 716kcal, B o.: 29.9g, T: 22.22g, W o.: 103.68g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 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: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g)

 Maślanka 200ml (7) (E: 74kcal, B o.: 6.8g, T: 1g, W o.: 9.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	79.45 g
Tłuszcz:	74.36 g	Węglowodany ogółem:	302.75 g
Fruktoza:	15.79 g	Sacharoza:	42.22 g
Laktoza:	16.5 g	Błonnik pokarmowy:	27.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.69 g	Sól:	3.83 g



26.03.2026 (czwartek)

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

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

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g,
 sałata, herbata 250ml (1,7,11) (E: 575kcal, B o.: 18.1g, T: 28.67g, W o.: 63.99g)

1 porcja

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

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	67.49 g
Tłuszcz:	67.42 g	Węglowodany ogółem:	341.96 g
Fruktoza:	29.21 g	Sacharoza:	55.69 g
Laktoza:	3.91 g	Błonnik pokarmowy:	44.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.63 g	Sól:	4.45 g


27.03.2026 (piątek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

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

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 866kcal, B o.: 32.58g, T: 19.27g, W o.: 146.07g)

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

 Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) (E: 681kcal, B o.: 25.59g, T: 17.65g, W o.: 108.98g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

 Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)
▶ 17:00 Kolacja (E: 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: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g)

 Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) (E: 248kcal, B o.: 7.26g, T: 4.58g, W o.: 45.85g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	81.97 g
Tłuszcz:	76.88 g	Węglowodany ogółem:	335.85 g
Fruktoza:	27.48 g	Sacharoza:	67.03 g
Laktoza:	10.93 g	Błonnik pokarmowy:	34.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.24 g	Sól:	6.17 g


28.03.2026 (sobota)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 14.34g, T: 22.1g, W o.: 63.01g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 497kcal, B o.: 14.34g, T: 22.1g, W o.: 63.01g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser twarogowy 15g, pomidor 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 143kcal, B o.: 7.62g, T: 5.85g, W o.: 16.45g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 38.05g, T: 16.19g, W o.: 133.67g)

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

 Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7) (E: 567kcal, B o.: 30.62g, T: 9.8g, W o.: 91.96g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

 owoc (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, szynka, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 549kcal, B o.: 24.74g, T: 28.52g, W o.: 51.84g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

 Kefir 300ml (7) (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	77.38 g	Węglowodany ogółem:	296.15 g
Fruktoza:	15.9 g	Sacharoza:	48.32 g
Laktoza:	9.6 g	Błonnik pokarmowy:	36.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.79 g	Sól:	4.17 g


29.03.2026 (niedziela)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, ser żółty 50g, jajko, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 604kcal, B o.: 27.9g, T: 32.85g, W o.: 52.86g) 1 porcja
▶ 10:00 II Śniadanie (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g)

 Kisiel bez cukru 200ml (E: 56kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 13.91g) 1 porcja
▶ 13:00 Obiad (E: 896kcal, B o.: 41.94g, T: 24.54g, W o.: 132.78g)

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

 Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) (E: 215kcal, B o.: 11.16g, T: 4.63g, W o.: 34.96g) 1 porcja
▶ 15:00 Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g)

 Pieczywo 30g, masło 5g, ser żółty 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 201kcal, B o.: 5.78g, T: 12.11g, W o.: 18.04g) 1 porcja
▶ 17:00 Kolacja (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g)

 Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10) (E: 423kcal, B o.: 15.42g, T: 14.5g, W o.: 60.54g) 1 porcja
▶ 20:00 Późna kolacja (E: 152kcal, B o.: 2.37g, T: 2.73g, W o.: 29.39g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	93.44 g
Tłuszcz:	86.73 g	Węglowodany ogółem:	307.52 g
Fruktoza:	7.89 g	Sacharoza:	65.15 g
Laktoza:	0.26 g	Błonnik pokarmowy:	28.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.39 g	Sól:	4.97 g


30.03.2026 (poniedziałek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 21.82g, T: 19.83g, W o.: 74.5g)

Jogurt naturalny 150g (7) (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 1 porcja

Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg z zielenią 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

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

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

▶ 13:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 37.66g, T: 25.38g, W o.: 134.36g)

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

Gołąbki duszone z sosem pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) (E: 613kcal, B o.: 20.79g, T: 17.46g, W o.: 93.37g) 1 porcja

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

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

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

Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 80g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) (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:	2322 kcal	Białko ogółem:	76.35 g
Tłuszcz:	85 g	Węglowodany ogółem:	324 g
Fruktoza:	12.64 g	Sacharoza:	48.25 g
Laktoza:	11.17 g	Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.5 g	Sól:	5.89 g


31.03.2026 (wtorek)
▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g)

Omlet z warzywami 80g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,11) (E: 470kcal, B o.: 12.35g, T: 18.9g, W o.: 66.24g) 1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (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

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

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

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

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

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

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

Pieczywo 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: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g)

Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) (E: 110kcal, B o.: 4.7g, T: 2.4g, W o.: 18.3g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	97.86 g
Tłuszcz:	72.77 g	Węglowodany ogółem:	341.53 g
Fruktoza:	21.58 g	Sacharoza:	46.73 g
Laktoza:	11.88 g	Błonnik pokarmowy:	42.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.15 g	Sól:	5.48 g



PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 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: Sok pomidorowy 200ml - 1 porcja

- Sok grejpfrutowy - 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: Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt naturalny 150g (7) - 1 porcja

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



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: Kisiel bez cukru 200ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, 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)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jogurt naturalny, owoc 300g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



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)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Ser gouda - (50g)



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: 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, 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, twarożek 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: 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: Spaghetti bolognese pełnoziarniste 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: Zupa koperkowa 400ml (7,9) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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 bez cukru 250ml, owoc - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kisiel w proszku - 1/2 opakowania (15g)



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: Sok porzeczkowy - 1 porcja

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



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, 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: Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja**

- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Biskopty maślane - 3 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



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: 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 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: Maślanka 200ml (7) - 1 porcja

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



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)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka z indyka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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: Jogurt naturalny z musem owocowym 200g (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- 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 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: Jogurt owocowy, owoc 300g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Mandarynki - 2 sztuki (130g)



Sposób przygotowania:



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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa 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 - 1/2 woreczka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kompot z jabłek, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- 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 30g, masło 5g, wędlina 15g, papryka 15g, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- 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, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 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: 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 żurek 400ml (1,3,9) - 1 porcja**

- Kiełbasa śląska - 1/3 sztuki (30g)
- 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 (30ml)



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 pełnoziarnista (1,3,7) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Buraczki z jabłkami - (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 30g, masło 5g, 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, 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: Ciasto (1,3,7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



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: Kisiel bez cukru z biszkoptami bez cukru 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, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Parówki drobiowe - 2 sztuki (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (75g)



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, 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: 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: Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 130g, 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)
- 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 - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 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, 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)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, 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: 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 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11) - 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)
- Ser topiony, gouda - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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: 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: 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, 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: Budyń bez cukru 200ml, owoc (1,7) - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



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 - 1/6 sztuki (40g)
- Pasztet pomidorowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (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)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kefir 300ml (7) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Kompot z wiśni, z cukrem - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczywo 30g, masło 5g, szynka 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, 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: 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: