



01.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 27.55g, T: 14.91g, W o.: 108.18g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 797kcal, B o.: 36.2g, T: 16.54g, W o.: 153.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 546kcal, B o.: 22.54g, T: 20.5g, W o.: 74.24g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	87.09 g
Tłuszcz:	52.75 g	Węglowodany ogółem:	360.19 g
Cholesterol:	128.8 mg	Błonnik pokarmowy:	26.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.23 g	Sól:	4.91 g


02.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 30g, T: 18.85g, W o.: 99.79g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 838kcal, B o.: 28.57g, T: 31.66g, W o.: 137.93g)

Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 554kcal, B o.: 14.74g, T: 24.44g, W o.: 71.99g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	80.51 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	342.91 g
Cholesterol:	384.7 mg	Błonnik pokarmowy:	27.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.05 g	Sól:	5.57 g


03.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 28.04g, T: 23.67g, W o.: 92.31g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 38.15g, T: 13.67g, W o.: 164.91g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 22.78g, T: 17.86g, W o.: 70.85g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	89.77 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	352.27 g
Cholesterol:	255.01 mg	Błonnik pokarmowy:	32.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g	Sól:	5.79 g


04.02.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 850kcal, B o.: 29.41g, T: 31.44g, W o.: 115.24g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 528kcal, B o.: 22.94g, T: 6.99g, W o.: 135.03g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszane (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 16.5g, T: 11.12g, W o.: 71.55g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Białko ogółem:	77.75 g
Tłuszcz:	53.05 g	Węglowodany ogółem:	355.02 g
Cholesterol:	330.4 mg	Błonnik pokarmowy:	28.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.55 g	Sól:	5.79 g


05.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 620kcal, B o.: 27.95g, T: 14.75g, W o.: 95.2g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 765kcal, B o.: 32.76g, T: 15.48g, W o.: 149.16g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 401kcal, B o.: 26.43g, T: 4.24g, W o.: 63.53g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 603kcal, B o.: 18.2g, T: 21.82g, W o.: 84.65g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	80.41 g
Tłuszcz:	52.5 g	Węglowodany ogółem:	364.26 g
Cholesterol:	99.49 mg	Błonnik pokarmowy:	28.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.75 g	Sól:	7.49 g


06.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 28.75g, T: 24.44g, W o.: 103.21g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 707kcal, B o.: 33.1g, T: 9.38g, W o.: 153.34g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 264kcal, B o.: 13.96g, T: 3.03g, W o.: 48.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 101kcal, B o.: 13.68g, T: 0.96g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 18.14g, T: 26.22g, W o.: 70.69g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 105kcal, B o.: 2.8g, T: 9.8g, W o.: 1.4g)	1/3 sztuki (35g)
Baleron rzeźnika (E: 38kcal, B o.: 4.8g, T: 1.92g, W o.: 0.15g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	80.79 g
Tłuszcz:	60.84 g	Węglowodany ogółem:	351.44 g
Cholesterol:	173.45 mg	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g	Sól:	5.89 g


07.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 24.16g, T: 28.56g, W o.: 90.74g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.15g, T: 17.02g, W o.: 152.07g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 499kcal, B o.: 17g, T: 18.37g, W o.: 70.6g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 204kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 37.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	81.91 g
Tłuszcz:	67.35 g	Węglowodany ogółem:	351.21 g
Cholesterol:	178.2 mg	Błonnik pokarmowy:	29.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.81 g	Sól:	5.71 g


08.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 27.45g, T: 14.31g, W o.: 100.47g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 716kcal, B o.: 29.88g, T: 19.24g, W o.: 133.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 637kcal, B o.: 14.6g, T: 27.37g, W o.: 86.1g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	80.83 g
Tłuszcz:	64.42 g	Węglowodany ogółem:	353.34 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.78 g	Sól:	6.53 g


09.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 26.32g, T: 17.08g, W o.: 99.08g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 23.51g, T: 15.78g, W o.: 151.92g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 28.01g, T: 24.43g, W o.: 70.04g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	81.84 g
Tłuszcz:	59.59 g	Węglowodany ogółem:	349.74 g
Cholesterol:	334.6 mg	Błonnik pokarmowy:	27.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.85 g	Sól:	8 g


10.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 24.95g, T: 20.4g, W o.: 95.45g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.33g, T: 14.5g, W o.: 168.56g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 620kcal, B o.: 34.49g, T: 27.23g, W o.: 74.5g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	98.57 g
Tłuszcz:	62.93 g	Węglowodany ogółem:	362.71 g
Cholesterol:	127.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g	Sól:	6.84 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

**Sposób
przygotowania:**

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



01.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 19.92g, T: 8.49g, W o.: 73.2g)

Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

► Obiad (E: 797kcal, B o.: 36.2g, T: 16.54g, W o.: 153.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 460kcal, B o.: 22.68g, T: 15.58g, W o.: 64.99g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	95.32 g
Tłuszcz:	49.14 g	Węglowodany ogółem:	351.49 g
Cholesterol:	60.2 mg	Błonnik pokarmowy:	37.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.85 g	Sól:	4.88 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 24.46g, T: 13.34g, W o.: 73.33g)

Polędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 838kcal, B o.: 28.57g, T: 31.66g, W o.: 137.93g)

Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 528kcal, B o.: 23.33g, T: 23g, W o.: 61.49g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 157kcal, B o.: 4.8g, T: 2.53g, W o.: 31.8g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)

Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g) 1/2 łyżki (5g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	92.02 g
Tłuszcz:	76.27 g	Węglowodany ogółem:	329.03 g
Cholesterol:	303.8 mg	Błonnik pokarmowy:	36.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g	Sól:	6.47 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 19.91g, T: 12.24g, W o.: 62.06g)

Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 822kcal, B o.: 38.14g, T: 13.93g, W o.: 164.79g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 365kcal, B o.: 26.72g, T: 3.46g, W o.: 57.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g

► Kolacja (E: 433kcal, B o.: 22.92g, T: 12.94g, W o.: 61.6g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	101.82 g
Tłuszcz:	50.92 g	Węglowodany ogółem:	341.08 g
Cholesterol:	174.01 mg	Błonnik pokarmowy:	36.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.11 g	Sól:	6.04 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 21.47g, T: 27.65g, W o.: 74.26g)

Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► II Śniadanie (E: 137kcal, B o.: 9.6g, T: 4.21g, W o.: 17.44g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

► Obiad (E: 528kcal, B o.: 22.94g, T: 6.99g, W o.: 135.03g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 391kcal, B o.: 16.68g, T: 10.33g, W o.: 62.34g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 1 sztuka (180g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	88.34 g
Tłuszcz:	59.49 g	Węglowodany ogółem:	337.2 g
Cholesterol:	278.7 mg	Błonnik pokarmowy:	37.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.51 g	Sól:	6.05 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



05.02.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 25.67g, T: 13.34g, W o.: 59.5g)**

Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► **Obiad (E: 704kcal, B o.: 28.7g, T: 14.88g, W o.: 137.7g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 532kcal, B o.: 18.32g, T: 18.53g, W o.: 75.44g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	88.31 g
Tłuszcz:	54.47 g	Węglowodany ogółem:	337.23 g
Cholesterol:	216.14 mg	Błonnik pokarmowy:	36.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.71 g	Sól:	8.21 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



06.02.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 23.26g, T: 17.03g, W o.: 76.8g)**

Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► **Obiad (E: 707kcal, B o.: 33.1g, T: 9.38g, W o.: 153.34g)**

Zupa z soczewicy 350ml (E: 264kcal, B o.: 13.96g, T: 3.03g, W o.: 48.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 101kcal, B o.: 13.68g, T: 0.96g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 413kcal, B o.: 18.68g, T: 12.78g, W o.: 60.14g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► **Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	93.16 g
Tłuszcz:	48.76 g	Węglowodany ogółem:	348.32 g
Cholesterol:	65 mg	Błonnik pokarmowy:	39.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.95 g	Sól:	6.71 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



07.02.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 16.07g, T: 21.26g, W o.: 60.53g)**

Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

► **Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.15g, T: 17.02g, W o.: 152.07g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g

► **Kolacja (E: 468kcal, B o.: 17.12g, T: 15.08g, W o.: 71.39g)**

Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **Przekąska (E: 204kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 37.8g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	92.39 g
Tłuszcz:	66.73 g	Węglowodany ogółem:	351.91 g
Cholesterol:	119 mg	Błonnik pokarmowy:	38.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.3 g	Sól:	5.97 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



08.02.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 27.82g, T: 11.58g, W o.: 62.97g)**

Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g)	70g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)**

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
---	--------------------------

► **Obiad (E: 733kcal, B o.: 31.57g, T: 20.4g, W o.: 133.57g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 566kcal, B o.: 14.72g, T: 24.08g, W o.: 76.89g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **Przekąska (E: 221kcal, B o.: 10.5g, T: 3.96g, W o.: 39.39g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 1 sztuka (180g)

Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g) 1 łyżka (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	95.43 g
Tłuszcz:	66.84 g	Węglowodany ogółem:	339.91 g
Cholesterol:	11.5 mg	Błonnik pokarmowy:	35.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.79 g	Sól:	6.51 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 463kcal, B o.: 20.81g, T: 11.3g, W o.: 72.71g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 711kcal, B o.: 22.95g, T: 15.52g, W o.: 147.8g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
Potrąka z kurczaka z ryżem basmati (E: 311kcal, B o.: 17.39g, T: 4.73g, W o.: 50.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 6.15g, T: 4.81g, W o.: 15.96g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 29.37g, T: 19.58g, W o.: 61.43g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► Przekąska (E: 157kcal, B o.: 4.8g, T: 2.53g, W o.: 31.8g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)

1/2 łyżki (5g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	92.18 g
Tłuszcz:	56.44 g	Węglowodany ogółem:	338.7 g
Cholesterol:	238.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.48 g	Sól:	8.54 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



10.02.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 16.42g, T: 14.14g, W o.: 59.45g)**

Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► **Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.33g, T: 14.5g, W o.: 168.56g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► **Kolacja (E: 480kcal, B o.: 32.12g, T: 23.43g, W o.: 50.68g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Białko ogółem:	101.79 g
Tłuszcz:	60.14 g	Węglowodany ogółem:	332.23 g
Cholesterol:	72.2 mg	Błonnik pokarmowy:	38.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.96 g	Sól:	6.51 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)



Sposób
przygotowania:

...



01.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 19.88g, T: 11.75g, W o.: 73.27g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

► Obiad (E: 797kcal, B o.: 36.2g, T: 16.54g, W o.: 153.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 506kcal, B o.: 22.62g, T: 20.47g, W o.: 65.1g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal
Tłuszcz:	58.92 g
Cholesterol:	134.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.99 g

Białko ogółem:	95.2 g
Węglowodany ogółem:	351.71 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g
Sól:	4.88 g



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 24.42g, T: 16.6g, W o.: 73.4g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 838kcal, B o.: 28.57g, T: 31.66g, W o.: 137.93g)

Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 514kcal, B o.: 14.82g, T: 24.41g, W o.: 62.85g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Przekąska (E: 157kcal, B o.: 4.8g, T: 2.53g, W o.: 31.8g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/2 szklanki (100ml)

Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g) 1/2 łyżki (5g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	83.45 g
Tłuszcz:	82.57 g	Węglowodany ogółem:	330.5 g
Cholesterol:	384.5 mg	Błonnik pokarmowy:	36.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.23 g	Sól:	5.87 g



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 19.91g, T: 19.63g, W o.: 62.17g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 822kcal, B o.: 38.14g, T: 13.93g, W o.: 164.79g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 365kcal, B o.: 26.72g, T: 3.46g, W o.: 57.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)

► Kolacja (E: 479kcal, B o.: 22.86g, T: 17.83g, W o.: 61.71g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	97.54 g
Tłuszcz:	68.03 g	Węglowodany ogółem:	342.02 g
Cholesterol:	282.56 mg	Błonnik pokarmowy:	36.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g	Sól:	5.74 g


04.02.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 21.37g, T: 28.41g, W o.: 74.33g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 137kcal, B o.: 9.6g, T: 4.21g, W o.: 17.44g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 22.4g, T: 6.96g, W o.: 130.11g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

► Kolacja (E: 400kcal, B o.: 16.58g, T: 11.09g, W o.: 62.41g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 1 sztuka (180g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	86.96 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	332.16 g
Cholesterol:	354.9 mg	Błonnik pokarmowy:	36.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.53 g	Sól:	6.19 g



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 25.63g, T: 16.6g, W o.: 59.57g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 704kcal, B o.: 28.7g, T: 14.88g, W o.: 137.7g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 563kcal, B o.: 18.28g, T: 21.79g, W o.: 75.51g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	88.21 g
Tłuszcz:	62.62 g	Węglowodany ogółem:	337.41 g
Cholesterol:	278.14 mg	Błonnik pokarmowy:	36.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.82 g	Sól:	8.21 g



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 515kcal, B o.: 20.71g, T: 21.41g, W o.: 62.3g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 707kcal, B o.: 33.1g, T: 9.38g, W o.: 153.34g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 264kcal, B o.: 13.96g, T: 3.03g, W o.: 48.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 101kcal, B o.: 13.68g, T: 0.96g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 564kcal, B o.: 21.42g, T: 27.47g, W o.: 61.65g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 105kcal, B o.: 2.8g, T: 9.8g, W o.: 1.4g)	1/3 sztuki (35g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	93.33 g
Tłuszcz:	69.46 g	Węglowodany ogółem:	335.37 g
Cholesterol:	182.25 mg	Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.67 g	Sól:	6.38 g



07.02.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 16.03g, T: 24.52g, W o.: 60.6g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	1 łyżka (10g)

▶ Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.15g, T: 17.02g, W o.: 152.07g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.13g, T: 10.24g, W o.: 15.45g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1/5 sztuki (20g)

▶ Kolacja (E: 499kcal, B o.: 17.08g, T: 18.34g, W o.: 71.46g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ Przekąska (E: 204kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 37.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------



Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	87.69 g
Tłuszcz:	76.68 g	Węglowodany ogółem:	352.57 g
Cholesterol:	198.4 mg	Błonnik pokarmowy:	37.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g	Sól:	5.67 g


08.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 27.78g, T: 14.84g, W o.: 63.04g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g)	70g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
---	--------------------------

► Obiad (E: 733kcal, B o.: 31.57g, T: 20.4g, W o.: 133.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 597kcal, B o.: 14.68g, T: 27.34g, W o.: 76.96g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 221kcal, B o.: 10.5g, T: 3.96g, W o.: 39.39g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)

Otręby pszenne (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)

1 łyżka (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2261 kcal
Tłuszcz:	74.99 g
Cholesterol:	73.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.9 g

Białko ogółem:	95.33 g
Węglowodany ogółem:	340.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.75 g
Sól:	6.51 g



09.02.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 23.26g, T: 15.07g, W o.: 87.39g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

▶ Obiad (E: 711kcal, B o.: 22.95g, T: 15.52g, W o.: 147.8g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 311kcal, B o.: 17.39g, T: 4.73g, W o.: 50.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.44g, W o.: 16g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g

▶ Kolacja (E: 559kcal, B o.: 28.09g, T: 24.4g, W o.: 60.9g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ Przekąska (E: 157kcal, B o.: 4.8g, T: 2.53g, W o.: 31.8g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)



Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)

1/2 łyżki (5g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	93.33 g
Tłuszcz:	66.66 g	Węglowodany ogółem:	352.89 g
Cholesterol:	329 mg	Błonnik pokarmowy:	36.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sól:	9.16 g



10.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 16.38g, T: 17.4g, W o.: 59.52g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.33g, T: 14.5g, W o.: 168.56g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 32.08g, T: 26.69g, W o.: 50.75g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal
Tłuszcz:	68.29 g
Cholesterol:	134.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.07 g

Białko ogółem:	101.69 g
Węglowodany ogółem:	332.41 g
Błonnik pokarmowy:	38.73 g
Sól:	6.51 g

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszeki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

Sposób
przygotowania:

...


01.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 707kcal, B o.: 27.47g, T: 14.94g, W o.: 117.32g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 666kcal, B o.: 35.98g, T: 8.09g, W o.: 139.41g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
Filet gotowany w sosie koperkowym (E: 98kcal, B o.: 19.32g, T: 1.43g, W o.: 1.84g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 585kcal, B o.: 22.46g, T: 19.23g, W o.: 83.38g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	85.91 g
Tłuszcz:	42.26 g	Węglowodany ogółem:	360.11 g
Cholesterol:	127.6 mg	Błonnik pokarmowy:	21.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.76 g	Sól:	5.24 g



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 29.92g, T: 18.88g, W o.: 108.93g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 717kcal, B o.: 27.72g, T: 23.86g, W o.: 129.08g)

Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 563kcal, B o.: 23.06g, T: 18.07g, W o.: 79.77g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 214kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 29g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	87.1 g
Tłuszcz:	63.81 g	Węglowodany ogółem:	346.78 g
Cholesterol:	341.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sól:	4.99 g


03.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 27.96g, T: 23.7g, W o.: 101.45g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 625kcal, B o.: 32.62g, T: 5.03g, W o.: 141.83g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie koperkowym z ryżem (E: 311kcal, B o.: 23.63g, T: 1.84g, W o.: 50.8g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 558kcal, B o.: 22.7g, T: 17.89g, W o.: 79.99g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Poładwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	83.28 g
Tłuszcz:	46.62 g	Węglowodany ogółem:	343.27 g
Cholesterol:	250.77 mg	Błonnik pokarmowy:	24.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.87 g	Sól:	5.77 g



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 912kcal, B o.: 36.33g, T: 35.56g, W o.: 113.38g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 546kcal, B o.: 24.6g, T: 7.65g, W o.: 126.98g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 479kcal, B o.: 16.42g, T: 11.15g, W o.: 80.69g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 220kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	85.45 g
Tłuszcz:	57.06 g	Węglowodany ogółem:	350.05 g
Cholesterol:	425.17 mg	Błonnik pokarmowy:	23.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.97 g	Sól:	5.68 g


05.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 659kcal, B o.: 27.87g, T: 14.78g, W o.: 104.34g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 675kcal, B o.: 39.96g, T: 8.16g, W o.: 141.16g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 401kcal, B o.: 26.43g, T: 4.24g, W o.: 63.53g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 22.42g, T: 13.5g, W o.: 83.24g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	91.75 g
Tłuszcz:	36.89 g	Węglowodany ogółem:	363.99 g
Cholesterol:	99.49 mg	Błonnik pokarmowy:	22.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.67 g	Sól:	6.47 g


06.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 28.67g, T: 24.47g, W o.: 112.35g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 512kcal, B o.: 23.17g, T: 3.67g, W o.: 128.84g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 101kcal, B o.: 13.68g, T: 0.96g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 538kcal, B o.: 18.46g, T: 17.73g, W o.: 78.53g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 192kcal, B o.: 4.8g, T: 2.25g, W o.: 26.75g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
Maślanka naturalna (E: 66kcal, B o.: 4.8g, T: 2.25g, W o.: 6.75g)	3/4 szklanki (150ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	75.1 g
Tłuszcz:	48.12 g	Węglowodany ogółem:	346.47 g
Cholesterol:	146.7 mg	Błonnik pokarmowy:	24.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.82 g	Sól:	6.58 g


07.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 749kcal, B o.: 24.08g, T: 28.59g, W o.: 99.88g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 564kcal, B o.: 31.17g, T: 6.16g, W o.: 137.77g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z ziemniakami (E: 300kcal, B o.: 25.28g, T: 3.54g, W o.: 52.41g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 538kcal, B o.: 16.92g, T: 18.4g, W o.: 79.74g)

Chleb bałtonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 169kcal, B o.: 8.5g, T: 3.75g, W o.: 25.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	80.67 g
Tłuszcz:	56.9 g	Węglowodany ogółem:	342.64 g
Cholesterol:	183.8 mg	Błonnik pokarmowy:	22.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.9 g	Sól:	5 g


08.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 27.37g, T: 14.34g, W o.: 109.61g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 613kcal, B o.: 29.28g, T: 12.19g, W o.: 128.27g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 676kcal, B o.: 14.52g, T: 27.4g, W o.: 95.24g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 220kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	79.27 g
Tłuszcz:	56.63 g	Węglowodany ogółem:	362.12 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.18 g	Sól:	5.89 g


09.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 26.24g, T: 17.11g, W o.: 108.22g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 644kcal, B o.: 30.91g, T: 8.66g, W o.: 143.92g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 631kcal, B o.: 29.17g, T: 22.9g, W o.: 79.78g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	89.52 g
Tłuszcz:	50.17 g	Węglowodany ogółem:	356.42 g
Cholesterol:	306.2 mg	Błonnik pokarmowy:	22.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g	Sól:	6.48 g


10.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 700kcal, B o.: 24.87g, T: 20.43g, W o.: 104.59g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 617kcal, B o.: 30.34g, T: 7.56g, W o.: 140.44g)

Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 214kcal, B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa jarzynowa 350ml (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 34.86g, T: 28.94g, W o.: 64.67g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 203kcal, B o.: 23.2g, T: 17.6g, W o.: 1.68g)	80g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 107kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 14.5g)

Jabłko pieczone (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)	100g
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	93.27 g
Tłuszcz:	58.43 g	Węglowodany ogółem:	324.2 g
Cholesterol:	132.6 mg	Błonnik pokarmowy:	24.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.19 g	Sól:	5.69 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie koperkowym - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Surówka z pomidora z czarnuszką 150g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka, cała - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z ziemniakami - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 3/4 sztuki (75g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...


01.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 27.55g, T: 14.91g, W o.: 108.18g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 797kcal, B o.: 36.2g, T: 16.54g, W o.: 153.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 546kcal, B o.: 22.54g, T: 20.5g, W o.: 74.24g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2361 kcal
Tłuszcz:	61.65 g
Cholesterol:	144.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.43 g

Białko ogółem:	101.19 g
Węglowodany ogółem:	389.57 g
Błonnik pokarmowy:	28.38 g
Sól:	5.25 g


02.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 30g, T: 18.85g, W o.: 99.79g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica z warzywami (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

► Obiad (E: 838kcal, B o.: 28.57g, T: 31.66g, W o.: 137.93g)

Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 554kcal, B o.: 14.74g, T: 24.44g, W o.: 71.99g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2516 kcal
Tłuszcz:	91.92 g
Cholesterol:	436.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.64 g

Białko ogółem:	100.05 g
Węglowodany ogółem:	357.93 g
Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Sól:	5.91 g



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 28.04g, T: 23.67g, W o.: 92.31g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 38.15g, T: 13.67g, W o.: 164.91g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 22.78g, T: 17.86g, W o.: 70.85g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2396 kcal	Białko ogółem:	102.4 g
Tłuszcz:	70.34 g	Węglowodany ogółem:	376.92 g
Cholesterol:	289.16 mg	Błonnik pokarmowy:	34.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.09 g	Sól:	6.12 g


04.02.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 850kcal, B o.: 29.41g, T: 31.44g, W o.: 115.24g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

► Obiad (E: 528kcal, B o.: 22.94g, T: 6.99g, W o.: 135.03g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 16.5g, T: 11.12g, W o.: 71.55g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

1 sztuka (180g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal
Tłuszcz:	62.54 g
Cholesterol:	357 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.31 g

Białko ogółem:	102.66 g
Węglowodany ogółem:	375.26 g
Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Sól:	6.72 g


05.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 690kcal, B o.: 34.2g, T: 19.6g, W o.: 95.5g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 765kcal, B o.: 32.76g, T: 15.48g, W o.: 149.16g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 401kcal, B o.: 26.43g, T: 4.24g, W o.: 63.53g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 110kcal, B o.: 1.2g, T: 5.9g, W o.: 12g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 658kcal, B o.: 24.2g, T: 24.17g, W o.: 87.2g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

1 sztuka (150g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2465 kcal	Białko ogółem:	103.56 g
Tłuszcz:	67.1 g	Węglowodany ogółem:	391.99 g
Cholesterol:	291.89 mg	Błonnik pokarmowy:	30.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.11 g	Sól:	8.06 g


06.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 28.75g, T: 24.44g, W o.: 103.21g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 707kcal, B o.: 33.1g, T: 9.38g, W o.: 153.34g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 264kcal, B o.: 13.96g, T: 3.03g, W o.: 48.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 101kcal, B o.: 13.68g, T: 0.96g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 649kcal, B o.: 22.54g, T: 31.7g, W o.: 71.39g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2488 kcal
Tłuszcz:	76.72 g
Cholesterol:	204.9 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.61 g

Białko ogółem:	102.49 g
Węglowodany ogółem:	386.02 g
Błonnik pokarmowy:	34.6 g
Sól:	6.75 g


07.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 24.16g, T: 28.56g, W o.: 90.74g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

► Obiad (E: 741kcal, B o.: 33.15g, T: 17.02g, W o.: 152.07g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.13g, T: 10.24g, W o.: 15.45g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	1/5 sztuki (20g)

► Kolacja (E: 499kcal, B o.: 17g, T: 18.37g, W o.: 70.6g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 204kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 37.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2506 kcal
Tłuszcz:	87.59 g
Cholesterol:	250 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g

Białko ogółem:	106.04 g
Węglowodany ogółem:	370.66 g
Błonnik pokarmowy:	31.46 g
Sól:	6.04 g


08.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 35.85g, T: 17.6g, W o.: 104.04g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g)	70g
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 i 1/4 szklanki (250ml)
---	--------------------------

► Obiad (E: 733kcal, B o.: 31.57g, T: 20.4g, W o.: 133.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 637kcal, B o.: 14.6g, T: 27.37g, W o.: 86.1g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Przekąska (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 1 sztuka (180g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2498 kcal	Białko ogółem:	101.72 g
Tłuszcz:	77.32 g	Węglowodany ogółem:	384.04 g
Cholesterol:	83.1 mg	Błonnik pokarmowy:	28.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.29 g	Sól:	6.88 g


09.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 26.32g, T: 17.08g, W o.: 99.08g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 23.51g, T: 15.78g, W o.: 151.92g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 7.33g, T: 7.04g, W o.: 16.45g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Twaróg z koperkiem (E: 44kcal, B o.: 4.8g, T: 2.4g, W o.: 1.8g)	40g

► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 28.01g, T: 24.43g, W o.: 70.04g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2410 kcal
Tłuszcz:	70.83 g
Cholesterol:	350 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g

Białko ogółem:	100.47 g
Węglowodany ogółem:	379.69 g
Błonnik pokarmowy:	29.12 g
Sól:	8.37 g


10.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 24.95g, T: 20.4g, W o.: 95.45g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
--	-----------------

► Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.33g, T: 14.5g, W o.: 168.56g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 620kcal, B o.: 34.49g, T: 27.23g, W o.: 74.5g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Twaróg z czarnuszką (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2411 kcal	Białko ogółem:	109.47 g
Tłuszcz:	70.33 g	Węglowodany ogółem:	387.59 g
Cholesterol:	140 mg	Błonnik pokarmowy:	38.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g	Sól:	7.18 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (85ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

Produkt lub potrawa	Alergeny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	1,7
Zupa mleczna z ryżem	7
Zupa mleczna z makaronem	1,3,7
Zupa mleczna z kaszą manną	1,7
Zupa mleczna z płatkami owsianymi	1,7
Zupa pomidorowa z ryżem basmati	1,7,9
Żurek z ziemniakami	1,7,9
Zupa pomidorowa z makaronem	1,3,7,9
Zupa rosół z makaronem	1,3,9
Zupa grysikowa	1,7,9
Zupa ogórkowa	1,7,9
Zupa ogórkowa z makaronem	1,7,9
Zupa krupnik	1,7,9
Zupa koperkowa z ryżem basmati	1,7,9
Zupa jarzynowa	1,7,9
Zupa jarzynowa z ciecierzycą	1,7,9
Zupa buraczkowa	7,9
Zupa grochowa	1,9
Zupa fasolowa	1,9
Zupa kapuśniak	9
Zupa pieczarkowa z makaronem	1,3,7,9
Zupa pieczarkowa z ryżem	1,7,9
Zupa kalafiorowa	1,7,9
Zupa z fasolki szparagowej	1,7,9
Ryba po grecku	1,4,9,10,
Serek wiejski	7
Ser topiony śmietankowy	7
Ser żółty Gouda	7
Ser królewski light	7
Twarożek z rzodkiewką i otrębami	1,7
Twaróg z rzodkiewką/papryką czerwoną/ cebulką/ ogórkiem zielonym/ koperkiem/ natką pietruszki/czarnuszką/kukurydzą/zielonym grozkiem	7
Mielonka drobiowa	6
Baleron rzeźnika	6,1
Polędwica sopocka	6
Mielonka prasowana	6
Polędwica drobiowa	6
Wędlina kanapkowa	1,6
Polędwica Hani	6
Polędwica z warzywami	10
Szynkowa drobiowa	6
Pasztet domowy	1,6,10
Szprot w pomidorach	4
Pasta ze szprota	3,4,7
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym	3,7,10
Pasta z wędliną drobiową	3,6,7
Salatka jarzynowa	10

Salatka makaronowa z brokułami	1,4,5,6,7,9,11,
Salatka makaronowa z papryką	1,4,5,6,7,9,11,
Jajko na twardo	3
Serdelka drobiowa	6,10
Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą	3,10
Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka indyjska	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka koperkowa w delikatnym sosie	3,10
Surówka buraczek z delikatną cebulką	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka domowa z kapusty kiszonej	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka wiosenna w delikatnym sosie	3,10
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem	3,10
Surówka meksykańska z kukurydzą	3,10
Surówka z kapusty pekińskiej	3,10
Surówka Amore mio z ananasem	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka z porem w delikatnym sosie	3,10
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie	3,10
Surówka colesław wykwintny z sosem chrzanowym	3,10
Surówka obiadowa z czerwonej kapusty	3,10
Surówka obiadowa z koperkiem	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem	Może zawierać: 5,9,11
Surówka bułgarska	Może zawierać: 1,3,4,5,6,7,9,10,11
Mizeria	7
Mizeria z jogurtem naturalnym	7
Kasza jęczmienna,perłowa	1
Kasza jęczmienna, pęczak	1
Makaron	1
Makaron pełnoziarnisty	1
Pulpet drobiowy	1,3
Kotlet mielony	1,3
Kotlet schabowy panierowany, smażony	1,3
Filety z kurczaka panierowane, smażone	1,3
Kotlet rybny	1,3,4
Śledź w śmietanie	1,4,7
Potrawka z kurczaka	1,7,9
Sos boloński drobiowy z warzywami	1,9
Sos warzywny	1,7,9
Sos warzywny z soczewicą	1,7,9
Sos ciemny	1
Sos koperkowy	1,7
Sos chrzanowy	1,7
Sos pieczarkowy	1,7
Sos pomidorowy	1,7
Sos pomidorowo-warzywny	1,7,9
Sos pietruszkowy	1,7
Masło extra 82% tłuszczu	7
Masło roślinne	7

Chleb baltonowski	1
Chleb graham	1
Bułka pszenna, zwykła	1
Bułka grahamka	1
Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko	7
Jogurt naturalny typu Skyr	7
Maślanka	7
Ketchup	9
Otręby pszenne	1
Kawa zbożowa z mlekiem	1,7
Filety z dorsza smażone	1,3,4
Śledź w oleju	4
Pierogi z kapustą i grzybami	1,3
Barszcz czerwony	9
Makowiec	1,3,7,8
Babka piaskowa	1,3,7
Biała kiełbasa	Może zawierać:1,3,6,7,9
Chrzan tarty	7,12
Karkówka w sosie	1,6,
Szynka wieprzowa gotowana	6
Bigos	1,6
Kiełbasa śląska	6

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg

13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

Dostawca zastrzega sobie prawo do zmian produktów w posiłkach z przyczyn od niego niezależnych.