



23.12.2025 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 17.38g, T: 18.9g, W o.: 74.02g)

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
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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

▶ 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: 777kcal, B o.: 29.16g, T: 16.72g, W o.: 155.99g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 53kcal, B o.: 0.6g, T: 2.85g, W o.: 5.5g)	50g
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: 477kcal, B o.: 27.38g, T: 14.64g, W o.: 62.96g)

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)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z natką pietruszki (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)
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:	2197 kcal	Białko ogółem:	90.55 g
Tłuszcz:	66.9 g	Węglowodany ogółem:	346.32 g
Cholesterol:	161.35 mg	Błonnik pokarmowy:	36.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.5 g	Sól:	7.07 g



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 22.48g, T: 31.8g, W o.: 60.32g)

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
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
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: 698kcal, B o.: 23.71g, T: 5.01g, W o.: 166.76g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 156kcal, B o.: 10.02g, T: 1.37g, W o.: 29.14g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 1311kcal, B o.: 46.8g, T: 56.17g, W o.: 157.96g)

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)
Ryba po grecku (E: 99kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 9.6g)	100g
Filety z dorsza smażone (E: 58kcal, B o.: 9.11g, T: 0.43g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Śledź w oleju (E: 208kcal, B o.: 10.57g, T: 17.85g, W o.: 1.7g)	1 porcja
Pierogi z kapustą i grzybami (E: 188kcal, B o.: 5.28g, T: 2.31g, W o.: 36.41g)	110g
Barszcz czerwony (E: 36kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 8g)	200g
Makowiec babciny (E: 218kcal, B o.: 6.71g, T: 9.64g, W o.: 26.97g)	0.5 porcji
Babka wielkanocna (E: 221kcal, B o.: 2.89g, T: 11.46g, W o.: 27.03g)	0.5 porcji

► Przekąska (E: 71kcal, B o.: 3.56g, T: 1.62g, W o.: 11.22g)

Mandarynki (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)	1 sztuka (60g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2784 kcal	Białko ogółem:	104.65 g
Tłuszcz:	97.3 g	Węglowodany ogółem:	405.26 g
Cholesterol:	214.64 mg	Błonnik pokarmowy:	38.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.83 g	Sól:	7.33 g



25.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 15.39g, T: 30.93g, W o.: 75.06g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kiełbasa biała, parzona (E: 253kcal, B o.: 2.5g, T: 19.5g, W o.: 1.4g)	3/4 sztuki (100g)
Chrzan tarty (E: 5kcal, B o.: 0.12g, T: 0.07g, W o.: 1.13g)	1 łyżeczka (10g)
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)
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: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

► Obiad (E: 726kcal, B o.: 31.52g, T: 17.68g, W o.: 148.8g)

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)
Karkówka w sosie (E: 192kcal, B o.: 15.76g, T: 11.67g, W o.: 16.33g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	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: 543kcal, B o.: 17.35g, T: 20.54g, W o.: 74.1g)

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 jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 30kcal, B o.: 4.83g, T: 1.03g, W o.: 0.25g)	1 plaster (25g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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: 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:	2282 kcal	Białko ogółem:	79.46 g
Tłuszcz:	74.49 g	Węglowodany ogółem:	356 g
Cholesterol:	200.2 mg	Błonnik pokarmowy:	36.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.8 g	Sól:	5.8 g



26.12.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 22.52g, T: 19.77g, W o.: 62.36g)

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
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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)
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: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

► Obiad (E: 701kcal, B o.: 30.03g, T: 16.39g, W o.: 136.07g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 43kcal, B o.: 0.6g, T: 1.8g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 526kcal, B o.: 27.88g, T: 21.13g, W o.: 60.91g)

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)
Bigos (E: 112kcal, B o.: 10.4g, T: 7.2g, W o.: 2.4g)	100g
Kiełbasa śląska (E: 62kcal, B o.: 7.25g, T: 3.64g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (35g)
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:	2014 kcal	Białko ogółem:	94.93 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	306.33 g
Cholesterol:	77.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.77 g	Sól:	5.05 g



27.12.2025 (sobota)

► Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 19.02g, T: 14.12g, W o.: 73.06g)

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
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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► II Śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.32g, T: 3.55g, W o.: 16.43g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	1 i 1/4 łyżki (12g)

► Obiad (E: 900kcal, B o.: 26.56g, T: 20.21g, W o.: 178.37g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati (E: 461kcal, B o.: 17.12g, T: 6.67g, W o.: 84.04g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 170kcal, B o.: 1.8g, T: 10.65g, W o.: 15g)	150g
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: 550kcal, B o.: 20.58g, T: 25.09g, W o.: 64.41g)

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)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (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: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)

1/2 sztuki (100g)

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

1 sztuka (180g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2323 kcal
Tłuszcz:	70.57 g
Cholesterol:	299.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.8 g

Białko ogółem:	85.98 g
Węglowodany ogółem:	371.55 g
Błonnik pokarmowy:	35.52 g
Sól:	8.22 g



28.12.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 27.06g, T: 17.88g, W o.: 76.29g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
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)
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: 702kcal, B o.: 29.73g, T: 15.74g, W o.: 138.71g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	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, smażyony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
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: 517kcal, B o.: 27.24g, T: 19.94g, W o.: 61.17g)

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 gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Polędwica Hani (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
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:	2128 kcal	Białko ogółem:	98.87 g
Tłuszcz:	63.23 g	Węglowodany ogółem:	329.39 g
Cholesterol:	246.17 mg	Błonnik pokarmowy:	35.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g	Sól:	8.09 g



29.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 19.68g, T: 25.36g, W o.: 60.37g)

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)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
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)
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: 583kcal, B o.: 26.36g, T: 5.7g, W o.: 134.26g)

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym (E: 324kcal, B o.: 21.87g, T: 3.31g, W o.: 49.82g)	1 porcja
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: 510kcal, B o.: 23.88g, T: 18.85g, W o.: 65.45g)

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 ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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:	2041 kcal	Białko ogółem:	90.13 g
Tłuszcz:	64.13 g	Węglowodany ogółem:	312.45 g
Cholesterol:	153.2 mg	Błonnik pokarmowy:	36.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.06 g	Sól:	6.22 g



30.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 17.02g, T: 17.42g, W o.: 73.81g)

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)
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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 806kcal, B o.: 39.95g, T: 13.41g, W o.: 171.6g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, 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: 602kcal, B o.: 30.28g, T: 28.08g, W o.: 61.16g)

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)
Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
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:	2271 kcal
Tłuszcz:	68.61 g
Cholesterol:	409.7 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g

Białko ogółem:	102.15 g
Węglowodany ogółem:	360.15 g
Błonnik pokarmowy:	40.13 g
Sól:	6.75 g



31.12.2025 (środa)

▶ Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 21.68g, T: 12.85g, W o.: 72.97g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

▶ 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: 657kcal, B o.: 25.45g, T: 12.51g, W o.: 139.78g)

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)
Filet w sosie curry (E: 121kcal, B o.: 14.93g, T: 2.44g, W o.: 10.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, 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: 534kcal, B o.: 28.02g, T: 20.86g, W o.: 65.67g)

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
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)
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:	2028 kcal
Tłuszcz:	55.92 g
Cholesterol:	139.04 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.67 g

Białko ogółem:	90.05 g
Węglowodany ogółem:	332 g
Błonnik pokarmowy:	35.67 g
Sól:	6.5 g



01.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 22.08g, T: 20.03g, W o.: 72.25g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 742kcal, B o.: 28.37g, T: 15.75g, W o.: 146.8g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	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: 500kcal, B o.: 20.68g, T: 20.59g, W o.: 61.81g)

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
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
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: 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:	2186 kcal	Białko ogółem:	86.67 g
Tłuszcz:	65.69 g	Węglowodany ogółem:	345.13 g
Cholesterol:	147.49 mg	Błonnik pokarmowy:	38.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.08 g	Sól:	8.61 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: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 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)
- 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: 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 - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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 - (2g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (30g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filety z dorsza smażone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/2 porcji (50g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Śledź w oleju - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śledź - (50g)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makowiec babciny - 10 porcji**

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier puder - 12 łyżek (120g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/2 kostki (50g)
- Mak - 20 i 3/4 łyżki (250g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 31 i 2/3 łyżki (380g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (25g)
- Skórka pomarańczowa - 2 i 3/4 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 5 plastrów (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (190ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1 łyżeczka (4ml)

**Sposób przygotowania:**

Ciasto drożdżowe: Do kubka wkruszyć drożdże, wymieszać z 1/2 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżeczką cukru i 2 łyżkami mąki. Przykryć i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (kubek można wstawić na kilka minut do średnio gorącej wody, aby ułatwić rozwój drożdży). Żółtka utrzeć z drobnym cukrem na puszysty krem, dodać ekstrakt wanilii. Wymieszać z przesianą mąką, drożdżami, resztą ciepłego mleka oraz roztopionym i ostudzonym masłem. Wyrobić elastyczne i dość luźne ciasto, przez około 15 minut, aż zacznie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do

wyrośnięcia, na około 1 godzinę.

Masa makowa: Mak umieścić na sitku i przelać wrzątkiem, dokładnie odsączyć i odparować. Zmieszać dwukrotnie w maszynce sitkiem do maku (o najmniejszych oczkach). Do mielonego maku dodać posiekane orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową oraz miękkie masło. Dokładnie rozdzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i wymieszać z masą makową, następnie ubić sztywną pianę z białek i również wymieszać z masą. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę i wyrabiać przez 2 - 3 minuty. Rozwałkować na podsypanym mąką arkuszu papieru do pieczenia, całość przenieść na blachę do pieczenia. Pokryć masą makową i zawinąć w rolaę, dokładnie skleić ciasto na łączeniach, zarówno wzdłuż rolaę jak i na jej końcach. Ułożyć łączeniem do dołu i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni. Do nagrzanego piekarnika wstawić ciasto i piec przez około 45 minut, aż będzie zrumieniony. Po ostudzeniu udekorować skórką pomarańczową.

PRZEPIS: Babka wielkanocna - 8 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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: Karkówka w sosie - 1 porcja**

- Wieprzowina karkówka - 3/4 sztuki (80g)
- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)

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: Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż basmati, gotowany - (180g)
- Jajka gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

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)
- Jajka gotowane - 1/2 sztuki (25g)

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: 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 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 - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

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, łopata gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

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: Filet w sosie curry - 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)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

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:

...



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



23.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 17.42g, T: 15.64g, W o.: 73.95g)

Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 777kcal, B o.: 29.16g, T: 16.72g, W o.: 155.99g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 53kcal, B o.: 0.6g, T: 2.85g, W o.: 5.5g)	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)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 27.42g, T: 11.38g, W o.: 62.89g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z natką pietruszki (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)
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: 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)
---	-----------------



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:	2051 kcal	Białko ogółem:	88.92 g
Tłuszcz:	51.81 g	Węglowodany ogółem:	346.37 g
Cholesterol:	77.6 mg	Błonnik pokarmowy:	36.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.38 g	Sól:	7.08 g



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



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 22.52g, T: 28.54g, W o.: 60.25g)

Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
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: 698kcal, B o.: 23.71g, T: 5.01g, W o.: 166.76g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 156kcal, B o.: 10.02g, T: 1.37g, W o.: 29.14g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, gotowany (E: 224kcal, B o.: 9.04g, T: 1.46g, W o.: 40.7g)	170g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 1211kcal, B o.: 44.35g, T: 52.4g, W o.: 143.28g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Ryba po grecku (E: 99kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 9.6g)	100g
Filety z dorsza smażone (E: 58kcal, B o.: 9.11g, T: 0.43g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Śledź w oleju (E: 208kcal, B o.: 10.57g, T: 17.85g, W o.: 1.7g)	1 porcja
Pierogi z kapustą i grzybami (E: 188kcal, B o.: 5.28g, T: 2.31g, W o.: 36.41g)	110g
Barszcz czerwony (E: 36kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 8g)	200g
Makowiec babciny (E: 218kcal, B o.: 6.71g, T: 9.64g, W o.: 26.97g)	0.5 porcji
Babka wielkanocna (E: 221kcal, B o.: 2.89g, T: 11.46g, W o.: 27.03g)	0.5 porcji
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► Przekąska (E: 71kcal, B o.: 3.56g, T: 1.62g, W o.: 11.22g)

Mandarynki (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)	1 sztuka (60g)
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:	2653 kcal	Białko ogółem:	102.24 g
Tłuszcz:	90.27 g	Węglowodany ogółem:	390.51 g
Cholesterol:	165.04 mg	Błonnik pokarmowy:	36.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.65 g	Sól:	7 g



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



25.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 15.43g, T: 27.67g, W o.: 74.99g)

Kiełbasa biała, parzona (E: 253kcal, B o.: 2.5g, T: 19.5g, W o.: 1.4g)	3/4 sztuki (100g)
Chrzan tarty (E: 5kcal, B o.: 0.12g, T: 0.07g, W o.: 1.13g)	1 łyżeczka (10g)
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)
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: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

► Obiad (E: 726kcal, B o.: 31.52g, T: 17.68g, W o.: 148.8g)

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)
Karkówka w sosie (E: 192kcal, B o.: 15.76g, T: 11.67g, W o.: 16.33g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	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: 512kcal, B o.: 17.39g, T: 17.28g, W o.: 74.03g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 30kcal, B o.: 4.83g, T: 1.03g, W o.: 0.25g)	1 plaster (25g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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)
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)
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:	2220 kcal	Białko ogółem:	79.54 g
Tłuszcz:	67.97 g	Węglowodany ogółem:	355.86 g
Cholesterol:	150.6 mg	Błonnik pokarmowy:	36.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.72 g	Sól:	5.8 g



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



26.12.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 25.05g, T: 17.02g, W o.: 76.9g)

Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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)
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: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	1 i 1/2 łyżki (15g)

► Obiad (E: 701kcal, B o.: 30.03g, T: 16.39g, W o.: 136.07g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 43kcal, B o.: 0.6g, T: 1.8g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 27.92g, T: 17.87g, W o.: 60.84g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Bigos (E: 112kcal, B o.: 10.4g, T: 7.2g, W o.: 2.4g)	100g
Kielbasa śląska (E: 62kcal, B o.: 7.25g, T: 3.64g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (35g)
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: 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	97.5 g
Tłuszcz:	56.97 g	Węglowodany ogółem:	320.8 g
Cholesterol:	28 mg	Błonnik pokarmowy:	37.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.79 g	Sól:	5.38 g



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



27.12.2025 (sobota)

► Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 19.06g, T: 10.86g, W o.: 72.99g)

Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	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)
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► II Śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.32g, T: 3.55g, W o.: 16.43g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	1 i 1/4 łyżki (12g)

► Obiad (E: 900kcal, B o.: 26.56g, T: 20.21g, W o.: 178.37g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati (E: 461kcal, B o.: 17.12g, T: 6.67g, W o.: 84.04g)	1 porcja
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 170kcal, B o.: 1.8g, T: 10.65g, W o.: 15g)	150g
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: 429kcal, B o.: 22.82g, T: 11.63g, W o.: 62.66g)

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)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
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: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)

1/2 sztuki (100g)

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

1 sztuka (180g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal
Tłuszcz:	52.22 g
Cholesterol:	193.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.02 g

Białko ogółem:	88.28 g
Węglowodany ogółem:	369.69 g
Błonnik pokarmowy:	35.72 g
Sól:	8.52 g



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



28.12.2025 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 27.1g, T: 14.62g, W o.: 76.22g)**

Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
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)
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: 702kcal, B o.: 29.73g, T: 15.74g, W o.: 138.71g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	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 domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
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: 479kcal, B o.: 28.52g, T: 15.12g, W o.: 61.7g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica Hani (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
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: 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)
---	-----------------



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:	2044 kcal	Białko ogółem:	100.21 g
Tłuszcz:	53.52 g	Węglowodany ogółem:	329.81 g
Cholesterol:	155.77 mg	Błonnik pokarmowy:	36.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.24 g	Sól:	7.79 g



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



29.12.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 21.87g, T: 11.45g, W o.: 73.21g)

Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	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)
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: 623kcal, B o.: 27.96g, T: 5.96g, W o.: 141.44g)

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym (E: 364kcal, B o.: 23.47g, T: 3.57g, W o.: 57g)	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: 501kcal, B o.: 23.98g, T: 18.09g, W o.: 65.38g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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)
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:	2025 kcal	Białko ogółem:	97.86 g
Tłuszcz:	48.81 g	Węglowodany ogółem:	337.16 g
Cholesterol:	36.5 mg	Błonnik pokarmowy:	40.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.55 g	Sól:	6.8 g



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



30.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 17.06g, T: 14.16g, W o.: 73.74g)

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)
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 806kcal, B o.: 39.95g, T: 13.41g, W o.: 171.6g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 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: 567kcal, B o.: 30.94g, T: 24.04g, W o.: 61.39g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
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:	2190 kcal	Białko ogółem:	102.87 g
Tłuszcz:	59.68 g	Węglowodany ogółem:	360.27 g
Cholesterol:	333.5 mg	Błonnik pokarmowy:	40.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.59 g	Sól:	6.6 g



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



31.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 21.78g, T: 12.09g, W o.: 72.9g)

Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (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: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 657kcal, B o.: 25.45g, T: 12.51g, W o.: 139.78g)

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)
Filet w sosie curry (E: 121kcal, B o.: 14.93g, T: 2.44g, W o.: 10.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, 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: 119kcal, B o.: 2.87g, T: 5.56g, 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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 28.08g, T: 15.97g, W o.: 65.56g)

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
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)
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: 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:	2024 kcal	Białko ogółem:	93.48 g
Tłuszcz:	52.63 g	Węglowodany ogółem:	336.28 g
Cholesterol:	67.64 mg	Błonnik pokarmowy:	35.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.3 g	Sól:	6.5 g



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



01.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 23.36g, T: 15.21g, W o.: 72.78g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	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
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 742kcal, B o.: 28.37g, T: 15.75g, W o.: 146.8g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	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: 464kcal, B o.: 24.97g, T: 15.18g, W o.: 61.04g)

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
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)
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: 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:	2097 kcal	Białko ogółem:	92.26 g
Tłuszcz:	53.83 g	Węglowodany ogółem:	344.85 g
Cholesterol:	215.34 mg	Błonnik pokarmowy:	38.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.76 g	Sól:	8.49 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: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 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)
- 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: 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 - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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 - (2g)
- 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: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (30g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filety z dorsza smażone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/2 porcji (50g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Śledź w oleju - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śledź - (50g)



Sposób
przygotowania:

...



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

PRZEPIS: Makowiec babciny - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier puder - 12 łyżek (120g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/2 kostki (50g)
- Mak - 20 i 3/4 łyżki (250g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 31 i 2/3 łyżki (380g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (25g)
- Skórka pomarańczowa - 2 i 3/4 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 5 plastrów (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (190ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1 łyżeczka (4ml)



Sposób przygotowania:

Ciasto drożdżowe: Do kubka wkruszyć drożdże, wymieszać z 1/2 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżeczką cukru i 2 łyżkami mąki. Przykryć i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (kubek można wstawić na kilka minut do średnio gorącej wody, aby ułatwić rozwój drożdży). Żółtka utrzeć z drobnym cukrem na puszysty krem, dodać ekstrakt wanilii. Wymieszać z przesianą mąką, drożdżami, resztą ciepłego mleka oraz roztopionym i ostudzonym masłem. Wyrobić elastyczne i dość luźne ciasto, przez około 15 minut, aż zacznie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do

wyrośnięcia, na około 1 godzinę.

Masa makowa: Mak umieścić na sitku i przelać wrzątkiem, dokładnie odsączyć i odparować. Zmieszać dwukrotnie w maszynce sitkiem do maku (o najmniejszych oczkach). Do zmielonego maku dodać posiekane orzechy, rodzyнки, skórkę pomarańczową oraz miękkie masło. Dokładnie rozdzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i wymieszać z masą makową, następnie ubić sztywną pianę z białek i również wymieszać z masą. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę i wyrabiać przez 2 - 3 minuty. Rozwałkować na podsypanym mąką arkuszu papieru do pieczenia, całość przenieść na blachę do pieczenia. Pokryć masą makową i zawinąć w rolaę, dokładnie skleić ciasto na łączeniach, zarówno wzdłuż rolaę jak i na jej końcach. Ułożyć łączeniem do dołu i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni. Do nagrzanego piekarnika wstawić ciasto i piec przez około 45 minut, aż będzie zrumieniony. Po ostudzeniu udekorować skórką pomarańczową.

PRZEPIS: Babka wielkanocna - 8 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)



Sposób przygotowania:

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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:

...



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

PRZEPIS: Karkówka w sosie - 1 porcja

- Wieprzowina karkówka - 3/4 sztuki (80g)
- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)



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: Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż basmati, gotowany - (180g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



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:

...



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: 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 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 - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (200g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...



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

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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



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: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



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:

...



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

PRZEPIS: Filet w sosie curry - 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)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



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:

...


23.12.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 747kcal, B o.: 24.86g, T: 22.35g, W o.: 115.43g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	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 prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (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: 808kcal, B o.: 28.57g, T: 16.46g, W o.: 165.41g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 53kcal, B o.: 0.6g, T: 2.85g, W o.: 5.5g)	50g
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: 572kcal, B o.: 33.3g, T: 17.02g, W o.: 74.65g)

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 sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, 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:	2502 kcal	Białko ogółem:	100.16 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	404.34 g
Cholesterol:	167.15 mg	Błonnik pokarmowy:	34.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.75 g	Sól:	7.43 g


24.12.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 26.47g, T: 34.08g, W o.: 72.38g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
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)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
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: 692kcal, B o.: 21.27g, T: 4.51g, W o.: 172.56g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 156kcal, B o.: 10.02g, T: 1.37g, W o.: 29.14g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (E: 218kcal, B o.: 6.6g, T: 0.96g, W o.: 46.5g)	3/4 szklanki (60g)
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 1261kcal, B o.: 44.27g, T: 55.68g, W o.: 147.92g)

Chleb bałtonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryba po grecku (E: 99kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 9.6g)	100g
Filety z dorsza smażone (E: 58kcal, B o.: 9.11g, T: 0.43g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Śledź w oleju (E: 208kcal, B o.: 10.57g, T: 17.85g, W o.: 1.7g)	1 porcja
Pierogi z kapustą i grzybami (E: 188kcal, B o.: 5.28g, T: 2.31g, W o.: 36.41g)	110g
Barszcz czerwony (E: 36kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 8g)	200g
Makowiec babciny (E: 218kcal, B o.: 6.71g, T: 9.64g, W o.: 26.97g)	0.5 porcji
Babka wielkanocna (E: 221kcal, B o.: 2.89g, T: 11.46g, W o.: 27.03g)	0.5 porcji

► Przekąska (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)

Mandarynki (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)	1 sztuka (60g)
--	----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2770 kcal	Białko ogółem:	100.47 g
Tłuszcz:	97.09 g	Węglowodany ogółem:	408.58 g
Cholesterol:	221.24 mg	Błonnik pokarmowy:	30.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sól:	6.85 g


25.12.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 21.47g, T: 33.42g, W o.: 96.38g)

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)
Kielbasa biała, parzona (E: 253kcal, B o.: 2.5g, T: 19.5g, W o.: 1.4g)	3/4 sztuki (100g)
Chrzan tarty (E: 5kcal, B o.: 0.12g, T: 0.07g, W o.: 1.13g)	1 łyżeczka (10g)
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: 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: 726kcal, B o.: 31.52g, T: 17.68g, W o.: 148.8g)

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)
Karkówka w sosie (E: 192kcal, B o.: 15.76g, T: 11.67g, W o.: 16.33g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	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: 582kcal, B o.: 21.95g, T: 19.77g, W o.: 80.89g)

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 jarzynowa (E: 119kcal, B o.: 1.36g, T: 7.28g, W o.: 10.4g)	80g
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 plastry (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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.: 0.4g, T: 0g, W o.: 0g)	1 i 2/3 szklanki (400ml)

► Przekąska (E: 199kcal, B o.: 5.34g, T: 2.25g, W o.: 40.65g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna (E: 53kcal, B o.: 3.84g, T: 1.8g, W o.: 5.4g)	2/3 szklanki (120ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2522 kcal	Białko ogółem:	100.28 g
Tłuszcz:	83.12 g	Węglowodany ogółem:	370.72 g
Cholesterol:	263.6 mg	Błonnik pokarmowy:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.49 g	Sól:	6.07 g



26.12.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 786kcal, B o.: 35.96g, T: 24.97g, W o.: 106.48g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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
Twaróg z czarnuszką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
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: 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: 701kcal, B o.: 30.03g, T: 16.39g, W o.: 136.07g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 43kcal, B o.: 0.6g, T: 1.8g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 27.8g, T: 21.16g, W o.: 70.05g)

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)
Bigos (E: 112kcal, B o.: 10.4g, T: 7.2g, W o.: 2.4g)	100g
Kiełbasa śląska (E: 62kcal, B o.: 7.25g, T: 3.64g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (35g)
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:	2247 kcal	Białko ogółem:	102.69 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	345.8 g
Cholesterol:	84.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.84 g	Sól:	5.47 g


27.12.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 26.78g, T: 18.29g, W o.: 97.2g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	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)
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: 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: 738kcal, B o.: 21.31g, T: 19.36g, W o.: 145.62g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 170kcal, B o.: 1.8g, T: 10.65g, W o.: 15g)	150g
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: 590kcal, B o.: 20.5g, T: 25.12g, W o.: 73.55g)

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
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (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: 210kcal, B o.: 9.3g, T: 3.1g, W o.: 37.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	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:	2491 kcal	Białko ogółem:	100.69 g
Tłuszcz:	80.57 g	Węglowodany ogółem:	374.05 g
Cholesterol:	344.7 mg	Błonnik pokarmowy:	29.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sól:	8.6 g


28.12.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 32.61g, T: 20.4g, W o.: 102.59g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
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)
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: 702kcal, B o.: 29.73g, T: 15.74g, W o.: 138.71g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	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 domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
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: 557kcal, B o.: 27.16g, T: 19.97g, W o.: 70.31g)

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 gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Półdewica Hani (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
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: 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:	2278 kcal	Białko ogółem:	101.14 g
Tłuszcz:	64.28 g	Węglowodany ogółem:	360.33 g
Cholesterol:	252.77 mg	Błonnik pokarmowy:	31.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.11 g	Sól:	8.13 g


29.12.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 27.12g, T: 28.21g, W o.: 101.94g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
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: 630kcal, B o.: 30.57g, T: 6.73g, W o.: 143.48g)

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 371kcal, B o.: 26.08g, T: 4.34g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
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: 577kcal, B o.: 26.6g, T: 20.52g, W o.: 74.85g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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: 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:	2333 kcal	Białko ogółem:	101.3 g
Tłuszcz:	68.18 g	Węglowodany ogółem:	368.14 g
Cholesterol:	198.4 mg	Błonnik pokarmowy:	29.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.09 g	Sól:	6.92 g


30.12.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 25.19g, T: 20.42g, W o.: 116.49g)

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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 806kcal, B o.: 39.95g, T: 13.41g, W o.: 171.6g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, 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: 553kcal, B o.: 27.75g, T: 27.59g, W o.: 51.12g)

Chleb bałtonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
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 jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
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:	2404 kcal	Białko ogółem:	104.59 g
Tłuszcz:	69.62 g	Węglowodany ogółem:	388.29 g
Cholesterol:	415.5 mg	Błonnik pokarmowy:	34.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.06 g	Sól:	6.72 g


31.12.2025 (środa)
► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.72g, T: 15.88g, W o.: 113.88g)

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)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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: 657kcal, B o.: 25.45g, T: 12.51g, W o.: 139.78g)

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)
Filet w sosie curry (E: 121kcal, B o.: 14.93g, T: 2.44g, W o.: 10.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, 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: 537kcal, B o.: 27.9g, T: 16.76g, W o.: 74.77g)

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 rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Połędwica 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)
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:	2302 kcal	Białko ogółem:	106.67 g
Tłuszcz:	60.65 g	Węglowodany ogółem:	372.51 g
Cholesterol:	175.24 mg	Błonnik pokarmowy:	32.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.19 g	Sól:	6.87 g


01.01.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 29.56g, T: 23.48g, W o.: 113.66g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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: 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: 787kcal, B o.: 29.19g, T: 15.87g, W o.: 158.56g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	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: 540kcal, B o.: 20.6g, T: 20.62g, W o.: 70.95g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
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: 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:	2449 kcal	Białko ogółem:	100.39 g
Tłuszcz:	65.36 g	Węglowodany ogółem:	399.51 g
Cholesterol:	153.29 mg	Błonnik pokarmowy:	32.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.55 g	Sól:	9.11 g

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- 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: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 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)
- 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: 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 - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

**Sposób
przygotowania:**

...

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: 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 - (2g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (30g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filety z dorsza smażone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/2 porcji (50g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Śledź w oleju - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śledź - (50g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Makowiec babciny - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier puder - 12 łyżek (120g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/2 kostki (50g)
- Mak - 20 i 3/4 łyżki (250g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 31 i 2/3 łyżki (380g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (25g)
- Skórka pomarańczowa - 2 i 3/4 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 5 plastrów (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (190ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1 łyżeczka (4ml)

**Sposób przygotowania:**

Ciasto drożdżowe: Do kubka wkruszyć drożdże, wymieszać z 1/2 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżeczką cukru i 2 łyżkami mąki. Przykryć i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (kubek można wstawić na kilka minut do średnio gorącej wody, aby ułatwić rozwój drożdży). Żółtka utrzeć z drobnym cukrem na puszysty krem, dodać ekstrakt wanilii. Wymieszać z przesianą mąką, drożdżami, resztą ciepłego mleka oraz roztopionym i ostudzonym masłem. Wyrobić elastyczne i dość luźne ciasto, przez około 15 minut, aż zacznie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do

wyrośnięcia, na około 1 godzinę.

Masa makowa: Mak umieścić na sitku i przelać wrzątkiem, dokładnie odsączyć i odparować. Zmieszać dwukrotnie w maszynce sitkiem do maku (o najmniejszych oczkach). Do mielonego maku dodać posiekane orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową oraz miękkie masło. Dokładnie rozdzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i wymieszać z masą makową, następnie ubić sztywną pianę z białek i również wymieszać z masą. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę i wyrabiać przez 2 - 3 minuty. Rozwałkować na podsypanym mąką arkuszu papieru do pieczenia, całość przenieść na blachę do pieczenia. Pokryć masą makową i zawinąć w rolaż, dokładnie skleić ciasto na łączeniach, zarówno wzdłuż rolaży jak i na jej końcach. Ułożyć łączeniem do dołu i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni. Do nagrzanego piekarnika wstawić ciasto i piec przez około 45 minut, aż będzie zrumieniony. Po ostudzeniu udekorować skórką pomarańczową.

PRZEPIS: Babka wielkanocna - 8 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszaną mąkę i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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: 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: Karkówka w sosie - 1 porcja

- Wieprzowina karkówka - 3/4 sztuki (80g)
- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

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

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: 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: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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 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: 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 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 - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**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: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

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: Filet w sosie curry - 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)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...



23.12.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 747kcal, B o.: 24.86g, T: 22.35g, W o.: 115.43g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	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 prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (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: 808kcal, B o.: 28.57g, T: 16.46g, W o.: 165.41g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 53kcal, B o.: 0.6g, T: 2.85g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 27.3g, T: 14.67g, W o.: 72.1g)

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)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z natką pietruszki (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)
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:	2172 kcal	Białko ogółem:	81.53 g
Tłuszcz:	54.28 g	Węglowodany ogółem:	377.14 g
Cholesterol:	133 mg	Błonnik pokarmowy:	32.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g	Sól:	7.1 g



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 26.47g, T: 34.08g, W o.: 72.38g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
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)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
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: 627kcal, B o.: 16.19g, T: 3.91g, W o.: 161.06g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Sos warzywny z soczewicą 150ml (E: 91kcal, B o.: 4.94g, T: 0.77g, W o.: 17.64g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (E: 218kcal, B o.: 6.6g, T: 0.96g, W o.: 46.5g)	3/4 szklanki (60g)
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 1261kcal, B o.: 44.25g, T: 55.67g, W o.: 147.91g)

Chleb bałtonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryba po grecku (E: 99kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 9.6g)	100g
Filety z dorsza smażone (E: 58kcal, B o.: 9.11g, T: 0.43g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Śledź w oleju (E: 208kcal, B o.: 10.57g, T: 17.85g, W o.: 1.7g)	1 porcja
Pierogi z kapustą i grzybami (E: 188kcal, B o.: 5.28g, T: 2.31g, W o.: 36.41g)	110g
Barszcz czerwony (E: 36kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 8g)	200g
Makowiec babciny (E: 218kcal, B o.: 6.69g, T: 9.63g, W o.: 26.97g)	0.5 porcji
Babka wielkanocna (E: 221kcal, B o.: 2.89g, T: 11.46g, W o.: 27.02g)	0.5 porcji

► Przekąska (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)

Mandarynki (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)	1 sztuka (60g)
--	----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2611 kcal	Białko ogółem:	87.27 g
Tłuszcz:	93.78 g	Węglowodany ogółem:	388.07 g
Cholesterol:	221.24 mg	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.7 g	Sól:	6.85 g



25.12.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 21.47g, T: 33.42g, W o.: 96.38g)

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)
Kielbasa biała, parzona (E: 253kcal, B o.: 2.5g, T: 19.5g, W o.: 1.4g)	3/4 sztuki (100g)
Chrzan tarty (E: 5kcal, B o.: 0.12g, T: 0.07g, W o.: 1.13g)	1 łyżeczka (10g)
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: 706kcal, B o.: 29.64g, T: 16.24g, W o.: 148.8g)

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)
Karkówka w sosie (E: 172kcal, B o.: 13.88g, T: 10.23g, W o.: 16.33g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	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: 612kcal, B o.: 22.29g, T: 21.59g, W o.: 83.49g)

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 jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 plastry (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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.: 0.4g, T: 0g, W o.: 0g)	1 i 2/3 szklanki (400ml)

► 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:	2293 kcal	Białko ogółem:	74.9 g
Tłuszcz:	71.7 g	Węglowodany ogółem:	363.92 g
Cholesterol:	211.8 mg	Błonnik pokarmowy:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g	Sól:	6.28 g


26.12.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 29.96g, T: 22.62g, W o.: 103.93g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 701kcal, B o.: 30.03g, T: 16.39g, W o.: 136.07g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 43kcal, B o.: 0.6g, T: 1.8g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 27.8g, T: 21.16g, W o.: 70.05g)

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)
Bigos (E: 112kcal, B o.: 10.4g, T: 7.2g, W o.: 2.4g)	100g
Kiełbasa śląska (E: 62kcal, B o.: 7.25g, T: 3.64g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (35g)
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:	2098 kcal	Białko ogółem:	88.59 g
Tłuszcz:	60.97 g	Węglowodany ogółem:	334.25 g
Cholesterol:	84.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.84 g	Sól:	5.42 g


27.12.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 26.78g, T: 18.29g, W o.: 97.2g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	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)
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: 738kcal, B o.: 21.31g, T: 19.36g, W o.: 145.62g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 170kcal, B o.: 1.8g, T: 10.65g, W o.: 15g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 515kcal, B o.: 18.5g, T: 18.12g, W o.: 72.55g)

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
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
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: 210kcal, B o.: 9.3g, T: 3.1g, W o.: 37.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	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:	2118 kcal	Białko ogółem:	75.89 g
Tłuszcz:	58.87 g	Węglowodany ogółem:	353.17 g
Cholesterol:	268.55 mg	Błonnik pokarmowy:	27.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.99 g	Sól:	8.26 g



28.12.2025 (niedziela)

► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 32.61g, T: 20.4g, W o.: 102.59g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 702kcal, B o.: 29.73g, T: 15.74g, W o.: 138.71g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	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 domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 557kcal, B o.: 27.16g, T: 19.97g, W o.: 70.31g)

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 gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Polędwica Hani (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
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: 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:	2074 kcal	Białko ogółem:	90.3 g
Tłuszcz:	56.91 g	Węglowodany ogółem:	335.81 g
Cholesterol:	240.37 mg	Błonnik pokarmowy:	29.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.26 g	Sól:	7.79 g


29.12.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 27.12g, T: 28.21g, W o.: 101.94g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
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: 618kcal, B o.: 28.39g, T: 6.41g, W o.: 143.48g)

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 359kcal, B o.: 23.9g, T: 4.02g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 550kcal, B o.: 23.8g, T: 18.88g, W o.: 74.59g)

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 ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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: 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:	2030 kcal	Białko ogółem:	80.11 g
Tłuszcz:	54.3 g	Węglowodany ogółem:	344.21 g
Cholesterol:	166.5 mg	Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g	Sól:	5.84 g


30.12.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 25.19g, T: 20.42g, W o.: 116.49g)

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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 806kcal, B o.: 39.95g, T: 13.41g, W o.: 171.6g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 553kcal, B o.: 27.75g, T: 27.59g, W o.: 51.12g)

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
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 jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
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:	2198 kcal	Białko ogółem:	93.69 g
Tłuszcz:	62.22 g	Węglowodany ogółem:	363.41 g
Cholesterol:	403.1 mg	Błonnik pokarmowy:	32.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g	Sól:	6.38 g



31.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.72g, T: 15.88g, W o.: 113.88g)

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)
Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► Obiad (E: 657kcal, B o.: 25.45g, T: 12.51g, W o.: 139.78g)

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)
Filet w sosie curry (E: 121kcal, B o.: 14.93g, T: 2.44g, W o.: 10.65g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, 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: 537kcal, B o.: 27.9g, T: 16.76g, W o.: 74.77g)

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)
Twaróg z rzodkiewką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
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)
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:	2004 kcal	Białko ogółem:	83.87 g
Tłuszcz:	45.95 g	Węglowodany ogółem:	352.63 g
Cholesterol:	120.84 mg	Błonnik pokarmowy:	30.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.25 g	Sól:	6.53 g


01.01.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 773kcal, B o.: 29.56g, T: 23.48g, W o.: 113.66g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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: 787kcal, B o.: 29.19g, T: 15.87g, W o.: 158.56g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 540kcal, B o.: 20.6g, T: 20.62g, W o.: 70.95g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
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: 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:	2246 kcal	Białko ogółem:	80.85 g
Tłuszcz:	60.42 g	Węglowodany ogółem:	378.42 g
Cholesterol:	140.89 mg	Błonnik pokarmowy:	30.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.52 g	Sól:	8.62 g

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- 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: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 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)
- 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: 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 - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

**Sposób
przygotowania:**

...

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: 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 - (2g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos warzywny z soczewicą 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filety z dorsza smażone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/2 porcji (50g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Śledź w oleju - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śledź - (50g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Makowiec babciny - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier puder - 12 łyżek (120g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/2 kostki (50g)
- Mak - 20 i 3/4 łyżki (250g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 31 i 2/3 łyżki (380g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (25g)
- Skórka pomarańczowa - 2 i 3/4 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 5 plastrów (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (190ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1 łyżeczka (4ml)

**Sposób przygotowania:**

Ciasto drożdżowe: Do kubka wkruszyć drożdże, wymieszać z 1/2 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżeczką cukru i 2 łyżkami mąki. Przykryć i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (kubek można wstawić na kilka minut do średnio gorącej wody, aby ułatwić rozwój drożdży). Żółtka utrzeć z drobnym cukrem na puszysty krem, dodać ekstrakt wanilii. Wymieszać z przesianą mąką, drożdżami, resztą ciepłego mleka oraz roztopionym i ostudzonym masłem. Wyrobić elastyczne i dość luźne ciasto, przez około 15 minut, aż zacznie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do

wyrośnięcia, na około 1 godzinę.

Masa makowa: Mak umieścić na sitku i przelać wrzątkiem, dokładnie odsączyć i odparować. Zmieszać dwukrotnie w maszynce sitkiem do maku (o najmniejszych oczkach). Do mielonego maku dodać posiekane orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową oraz miękkie masło. Dokładnie rozdzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i wymieszać z masą makową, następnie ubić sztywną pianę z białek i również wymieszać z masą. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę i wyrabiać przez 2 - 3 minuty. Rozwałkować na podsypanym mąką arkuszu papieru do pieczenia, całość przenieść na blachę do pieczenia. Pokryć masą makową i zawinąć w rolać, dokładnie skleić ciasto na łączeniach, zarówno wzdłuż rolały jak i na jej końcach. Ułożyć łączeniem do dołu i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni. Do nagrzanego piekarnika wstawić ciasto i piec przez około 45 minut, aż będzie zrumieniony. Po ostudzeniu udekorować skórką pomarańczową.

PRZEPIS: Babka wielkanocna - 8 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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: 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: Karkówka w sosie - 1 porcja

- Wieprzowina karkówka - 2/3 sztuki (70g)
- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

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

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: 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: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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 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: 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 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 - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

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: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

**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: Filet w sosie curry - 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)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...


23.12.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 823kcal, B o.: 24.82g, T: 26.51g, W o.: 124.61g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (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: 588kcal, B o.: 23.75g, T: 7.26g, W o.: 138.55g)

Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	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)
Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml (E: 162kcal, B o.: 6.2g, T: 2.25g, W o.: 30.38g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 556kcal, B o.: 27.22g, T: 14.7g, W o.: 81.24g)

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)
Poławdwa sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Twaróg z natką pietruszki (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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	75.79 g
Tłuszcz:	48.47 g	Węglowodany ogółem:	359.4 g
Cholesterol:	147.4 mg	Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.1 g	Sól:	6.88 g



24.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 872kcal, B o.: 30.44g, T: 34.86g, W o.: 110.37g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
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)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 586kcal, B o.: 13.37g, T: 3.55g, W o.: 153.63g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (E: 218kcal, B o.: 6.6g, T: 0.96g, W o.: 46.5g)	3/4 szklanki (60g)
Sos warzywny 150ml (E: 50kcal, B o.: 2.12g, T: 0.41g, W o.: 10.21g)	1 porcja
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 116kcal, B o.: 1.05g, T: 0.3g, W o.: 25.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 1281kcal, B o.: 44.23g, T: 55.69g, W o.: 152.49g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryba po grecku (E: 99kcal, B o.: 4.5g, T: 4.5g, W o.: 9.6g)	100g
Filety z dorsza smażone (E: 58kcal, B o.: 9.11g, T: 0.43g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Śledź w oleju (E: 208kcal, B o.: 10.57g, T: 17.85g, W o.: 1.7g)	1 porcja
Pierogi z kapustą i grzybami (E: 188kcal, B o.: 5.28g, T: 2.31g, W o.: 36.41g)	110g
Barszcz czerwony (E: 36kcal, B o.: 0.2g, T: 0.2g, W o.: 8g)	200g
Makowiec babciny (E: 218kcal, B o.: 6.71g, T: 9.64g, W o.: 26.97g)	0.5 porcji
Babka wielkanocna (E: 221kcal, B o.: 2.89g, T: 11.46g, W o.: 27.03g)	0.5 porcji

► Przekąska (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)

Mandarynki (E: 27kcal, B o.: 0.36g, T: 0.12g, W o.: 6.72g)	1 sztuka (60g)
--	----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2766 kcal	Białko ogółem:	88.4 g
Tłuszcz:	94.22 g	Węglowodany ogółem:	423.21 g
Cholesterol:	221.24 mg	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sól:	6.38 g


25.12.2025 (czwartek)
► Śniadanie (E: 863kcal, B o.: 21.27g, T: 33.38g, W o.: 104.39g)

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)
Kiełbasa biała, parzona (E: 253kcal, B o.: 2.5g, T: 19.5g, W o.: 1.4g)	3/4 sztuki (100g)
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: 650kcal, B o.: 29.64g, T: 13.14g, W o.: 144.6g)

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)
Karkówka w sosie (E: 172kcal, B o.: 13.88g, T: 10.23g, W o.: 16.33g)	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: 413kcal, B o.: 18.06g, T: 12g, W o.: 60.45g)

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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 plastry (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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.: 0.4g, T: 0g, W o.: 0g)	1 i 2/3 szklanki (400ml)

► 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:	2072 kcal	Białko ogółem:	70.47 g
Tłuszcz:	58.97 g	Węglowodany ogółem:	344.69 g
Cholesterol:	211.8 mg	Błonnik pokarmowy:	20.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.49 g	Sól:	4.13 g


26.12.2025 (piątek)
► Śniadanie (E: 770kcal, B o.: 29.88g, T: 22.65g, W o.: 113.07g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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)
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: 703kcal, B o.: 30.18g, T: 15.94g, W o.: 137.57g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 603kcal, B o.: 29.32g, T: 18.69g, W o.: 81.89g)

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)
Kiełbasa śląska (E: 62kcal, B o.: 7.25g, T: 3.64g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (35g)
Twaróg z czarnuszką (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:	2202 kcal	Białko ogółem:	89.38 g
Tłuszcz:	57.28 g	Węglowodany ogółem:	352.53 g
Cholesterol:	84.2 mg	Błonnik pokarmowy:	20.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.73 g	Sól:	5.42 g


27.12.2025 (sobota)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 26.74g, T: 22.45g, W o.: 106.38g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	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)
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: 613kcal, B o.: 20.86g, T: 9.01g, W o.: 142.32g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	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: 576kcal, B o.: 22.66g, T: 19.08g, W o.: 81.05g)

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)
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)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (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)
--	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	78.36 g
Tłuszcz:	53.24 g	Węglowodany ogółem:	338.75 g
Cholesterol:	271.6 mg	Błonnik pokarmowy:	21.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g	Sól:	7.89 g


28.12.2025 (niedziela)
► Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 32.53g, T: 20.43g, W o.: 111.73g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
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)
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: 516kcal, B o.: 30.35g, T: 4.78g, W o.: 119.46g)

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ziemniakami (E: 279kcal, B o.: 24.2g, T: 1.76g, W o.: 43.4g)	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: 589kcal, B o.: 28.32g, T: 18.44g, W o.: 80.05g)

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)
Poładwica Hani (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
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: 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:	1985 kcal	Białko ogółem:	91.2 g
Tłuszcz:	43.65 g	Węglowodany ogółem:	331.24 g
Cholesterol:	210.77 mg	Błonnik pokarmowy:	24.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g	Sól:	6.71 g


29.12.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 26.64g, T: 14.58g, W o.: 109.38g)

Zupa mleczna z ryżem 350ml (E: 164kcal, B o.: 6.09g, T: 2.61g, W o.: 29.55g)	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
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: 624kcal, B o.: 28.3g, T: 6.29g, W o.: 146.31g)

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 352kcal, B o.: 23.41g, T: 4g, W o.: 57.46g)	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: 591kcal, B o.: 26.72g, T: 17.61g, W o.: 84.33g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	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: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Białko ogółem:	81.66 g
Tłuszcz:	38.48 g	Węglowodany ogółem:	355.02 g
Cholesterol:	123 mg	Błonnik pokarmowy:	24.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.84 g	Sól:	6.42 g


30.12.2025 (wtorek)
► Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 25.11g, T: 20.45g, W o.: 125.63g)

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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 612kcal, B o.: 29.67g, T: 9.41g, W o.: 140.04g)

Zupa jarzynowa 350ml (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z ziemniakami (E: 293kcal, B o.: 23.91g, T: 3.33g, W o.: 52.41g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 28.29g, T: 26.84g, W o.: 60.56g)

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)
Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
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:	2104 kcal	Białko ogółem:	83.07 g
Tłuszcz:	56.7 g	Węglowodany ogółem:	346.23 g
Cholesterol:	390.9 mg	Błonnik pokarmowy:	23.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g	Sól:	5.13 g



31.12.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 786kcal, B o.: 29.68g, T: 20.04g, W o.: 123.06g)

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)
Półdewica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (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
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► Obiad (E: 570kcal, B o.: 30.85g, T: 4.58g, W o.: 133.16g)

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)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Sos pomidorowy 100ml (E: 67kcal, B o.: 2.62g, T: 0.68g, W o.: 12.73g)	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: 613kcal, B o.: 27.86g, T: 20.92g, W o.: 83.35g)

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)
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)
Twaróg z koperkiem (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	88.39 g
Tłuszcz:	45.54 g	Węglowodany ogółem:	354.57 g
Cholesterol:	160.6 mg	Błonnik pokarmowy:	24.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.16 g	Sól:	6.13 g


01.01.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 30.72g, T: 21.95g, W o.: 123.4g)

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (E: 190kcal, B o.: 6.5g, T: 3.08g, W o.: 35.39g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
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: 694kcal, B o.: 28.69g, T: 11.97g, W o.: 146.06g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Mizeria (E: 82kcal, B o.: 1.1g, T: 6.3g, W o.: 5g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 485kcal, B o.: 22.32g, T: 17.98g, W o.: 60.21g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	2/3 sztuki (100g)
---	-------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	82.73 g
Tłuszcz:	52.2 g	Węglowodany ogółem:	353.17 g
Cholesterol:	270.74 mg	Błonnik pokarmowy:	24.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.37 g	Sól:	7.86 g

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- 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: 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 - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem 350ml - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

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: 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 - (2g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos warzywny 150ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filety z dorsza smażone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/2 porcji (50g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Śledź w oleju - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śledź - (50g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Makowiec babciny - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier puder - 12 łyżek (120g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/2 kostki (50g)
- Mak - 20 i 3/4 łyżki (250g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 31 i 2/3 łyżki (380g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (25g)
- Skórka pomarańczowa - 2 i 3/4 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 5 plastrów (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (190ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1 łyżeczka (4ml)

**Sposób przygotowania:**

Ciasto drożdżowe: Do kubka wkruszyć drożdże, wymieszać z 1/2 szklanki ciepłego mleka, 1 łyżeczką cukru i 2 łyżkami mąki. Przykryć i odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (kubek można wstawić na kilka minut do średnio gorącej wody, aby ułatwić rozwój drożdży). Żółtka utrzeć z drobnym cukrem na puszysty krem, dodać ekstrakt wanilii. Wymieszać z przesianą mąką, drożdżami, resztą ciepłego mleka oraz roztopionym i ostudzonym masłem. Wyrobić elastyczne i dość luźne ciasto, przez około 15 minut, aż zacznie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do

wyrośnięcia, na około 1 godzinę.

Masa makowa: Mak umieścić na sitku i przelać wrzątkiem, dokładnie odsączyć i odparować. Zmieszać dwukrotnie w maszynce sitkiem do maku (o najmniejszych oczkach). Do mielonego maku dodać posiekane orzechy, rodzynki, skórkę pomarańczową oraz miękkie masło. Dokładnie rozdzielić żółtka od białek. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i wymieszać z masą makową, następnie ubić sztywną pianę z białek i również wymieszać z masą. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na podsypaną mąką stolnicę i wyrabiać przez 2 - 3 minuty. Rozwałkować na podsypanym mąką arkuszu papieru do pieczenia, całość przenieść na blachę do pieczenia. Pokryć masą makową i zawinąć w rolaż, dokładnie skleić ciasto na łączeniach, zarówno wzdłuż rolaży jak i na jej końcach. Ułożyć łączeniem do dołu i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni. Do nagrzanego piekarnika wstawić ciasto i piec przez około 45 minut, aż będzie zrumieniony. Po ostudzeniu udekorować skórką pomarańczową.

PRZEPIS: Babka wielkanocna - 8 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 18 i 1/3 łyżki (220g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Masło - 20 plastrów (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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: 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: Karkówka w sosie - 1 porcja

- Wieprzowina karkówka - 2/3 sztuki (70g)
- Sos pieczeniowy ciemny - (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem 350ml - 1 porcja

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

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: 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: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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 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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

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 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 - (2g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - (0g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

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:

...

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 - 2/3 sztuki (70g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

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: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem - 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**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.