



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 25.32g, T: 21.92g, W o.: 100.72g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 152kcal, B o.: 7.46g, T: 4.15g, W o.: 21.18g)	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)
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: 727kcal, B o.: 22.47g, T: 15.68g, W o.: 152.42g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 26.14g, T: 24.39g, W o.: 75.39g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 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
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	81.53 g
Tłuszcz:	65.39 g	Węglowodany ogółem:	366.33 g
Cholesterol:	125 mg	Błonnik pokarmowy:	28.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g	Sól:	7.43 g


22.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.45g, T: 21.31g, W o.: 101.47g)

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

► Obiad (E: 698kcal, B o.: 29.38g, T: 18.99g, W o.: 131.47g)

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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	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: 565kcal, B o.: 19.15g, T: 22.25g, W o.: 73.92g)

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)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

► Posiłek nocny (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:	2073 kcal	Białko ogółem:	78.78 g
Tłuszcz:	63.35 g	Węglowodany ogółem:	331.06 g
Cholesterol:	84.95 mg	Błonnik pokarmowy:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.83 g	Sól:	5.61 g


23.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 26.42g, T: 17.08g, W o.: 119.83g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 697kcal, B o.: 32.55g, T: 13.09g, W o.: 142.06g)

Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml (E: 158kcal, B o.: 4.83g, T: 1.87g, W o.: 32.3g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 526kcal, B o.: 22.45g, T: 18.55g, W o.: 70.52g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 54kcal, B o.: 5.6g, T: 3.28g, W o.: 0.52g)	40g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2091 kcal	Białko ogółem:	85.42 g
Tłuszcz:	51.02 g	Węglowodany ogółem:	361.11 g
Cholesterol:	300.2 mg	Błonnik pokarmowy:	29.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.93 g	Sól:	8.21 g


24.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 691kcal, B o.: 32.04g, T: 18.95g, W o.: 99.53g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 870kcal, B o.: 41.49g, T: 29.15g, W o.: 152.86g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 411kcal, B o.: 23.05g, T: 13.05g, W o.: 53.22g)

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)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2072 kcal	Białko ogółem:	97.38 g
Tłuszcz:	61.95 g	Węglowodany ogółem:	329.81 g
Cholesterol:	159.17 mg	Błonnik pokarmowy:	31.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.09 g	Sól:	7.57 g



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 910kcal, B o.: 33.31g, T: 36.24g, W o.: 116.14g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana (E: 60kcal, B o.: 3.9g, T: 4.8g, W o.: 0.9g)	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: 787kcal, B o.: 21.85g, T: 36.86g, W o.: 118.98g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 25.5g, T: 14.02g, W o.: 72.6g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z rzodkiewką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, 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)

► Posiłek nocny (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:	2297 kcal	Białko ogółem:	81.46 g
Tłuszcz:	87.92 g	Węglowodany ogółem:	331.92 g
Cholesterol:	173.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sól:	6.46 g


26.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 33.67g, T: 22.32g, W o.: 100.73g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
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: 757kcal, B o.: 32.78g, T: 14.71g, W o.: 152.3g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 526kcal, B o.: 15.43g, T: 23.58g, W o.: 63.54g)

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)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
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)

► Posiłek nocny (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:	2161 kcal	Białko ogółem:	83.38 g
Tłuszcz:	61.06 g	Węglowodany ogółem:	351.82 g
Cholesterol:	333.4 mg	Błonnik pokarmowy:	27.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.41 g	Sól:	8.04 g


27.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 33.95g, T: 17.1g, W o.: 97.75g)

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

► Obiad (E: 667kcal, B o.: 27.76g, T: 6.73g, W o.: 156.95g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	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.: 24.75g, T: 23.66g, W o.: 78.28g)

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)
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)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2098 kcal	Białko ogółem:	90.46 g
Tłuszcz:	49.79 g	Węglowodany ogółem:	361.68 g
Cholesterol:	382.5 mg	Błonnik pokarmowy:	35.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21 g	Sól:	7.69 g


28.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 26.11g, T: 29.39g, W o.: 92.13g)

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)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 729kcal, B o.: 29.04g, T: 8.9g, W o.: 159.56g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 683kcal, B o.: 39.13g, T: 28.54g, W o.: 82.26g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	95.48 g
Tłuszcz:	67.23 g	Węglowodany ogółem:	362.75 g
Cholesterol:	134.64 mg	Błonnik pokarmowy:	30.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g	Sól:	7.82 g


01.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 36.71g, T: 23.51g, W o.: 103.42g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 506kcal, B o.: 20.1g, T: 16.62g, W o.: 72.25g)

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 natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	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)

► Posiłek nocny (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:	2167 kcal	Białko ogółem:	93.81 g
Tłuszcz:	57.47 g	Węglowodany ogółem:	353.44 g
Cholesterol:	116.4 mg	Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.74 g	Sól:	5.71 g



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 33.6g, T: 19.11g, W o.: 100.17g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 759kcal, B o.: 28.06g, T: 12.31g, W o.: 164.03g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-mięsnym (E: 304kcal, B o.: 16.74g, T: 2.19g, W o.: 56.04g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 556kcal, B o.: 25.5g, T: 20.05g, W o.: 71.5g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2117 kcal	Białko ogółem:	87.96 g
Tłuszcz:	52.27 g	Węglowodany ogółem:	359.9 g
Cholesterol:	298.1 mg	Błonnik pokarmowy:	32.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.28 g	Sól:	8.2 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- 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 krupnik 350ml - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 z zielonej fasolki szparagowej 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- 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)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 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)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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 - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

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: Filet w sosie curry z ryżem - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa 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: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**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 ogórkowa 350ml - 1 porcja

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

**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:**

...

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 grochowa 350ml - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Ryż 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 735kcal, B o.: 25.24g, T: 21.95g, W o.: 109.86g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 152kcal, B o.: 7.46g, T: 4.15g, W o.: 21.18g)	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)
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: 600kcal, B o.: 22.64g, T: 7.46g, W o.: 142.35g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)	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: 650kcal, B o.: 29.06g, T: 24.42g, W o.: 84.53g)

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)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
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)

► Posiłek nocny (E: 147kcal, B o.: 6.9g, T: 3g, W o.: 23g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	83.84 g
Tłuszcz:	56.83 g	Węglowodany ogółem:	359.74 g
Cholesterol:	125 mg	Błonnik pokarmowy:	21.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.32 g	Sól:	6.52 g


22.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 33.57g, T: 18.14g, W o.: 109.93g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► Kolacja (E: 604kcal, B o.: 19.07g, T: 22.28g, W o.: 83.06g)

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)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

► Posiłek nocny (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:	2077 kcal	Białko ogółem:	81.92 g
Tłuszcz:	52.61 g	Węglowodany ogółem:	341.26 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.58 g	Sól:	5.41 g


23.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 26.38g, T: 21.24g, W o.: 129.01g)

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)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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 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: 560kcal, B o.: 29.51g, T: 5.22g, W o.: 130.87g)

Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną (E: 305kcal, B o.: 23.98g, T: 2.73g, W o.: 48.12g)	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: 602kcal, B o.: 22.41g, T: 22.71g, W o.: 79.7g)

Chleb bałtonowski (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)
Wędlina kanapkowa (E: 54kcal, B o.: 5.6g, T: 3.28g, W o.: 0.52g)	40g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2088 kcal	Białko ogółem:	78.3 g
Tłuszcz:	49.17 g	Węglowodany ogółem:	359.58 g
Cholesterol:	321.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.44 g	Sól:	7.12 g



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 730kcal, B o.: 31.96g, T: 18.98g, W o.: 108.67g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Polędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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)
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.: 40.81g, T: 20.38g, W o.: 135.53g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 22.97g, T: 13.08g, W o.: 62.36g)

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)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2012 kcal	Białko ogółem:	95.74 g
Tłuszcz:	52.44 g	Węglowodany ogółem:	326.56 g
Cholesterol:	159.17 mg	Błonnik pokarmowy:	21.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.19 g	Sól:	6.55 g


25.02.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 880kcal, B o.: 30.74g, T: 35.76g, W o.: 110.67g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana (E: 60kcal, B o.: 3.9g, T: 4.8g, W o.: 0.9g)	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 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: 767kcal, B o.: 22.42g, T: 33.86g, W o.: 122.92g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	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: 539kcal, B o.: 25.42g, T: 14.05g, W o.: 81.44g)

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 z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2312 kcal	Białko ogółem:	78.58 g
Tłuszcz:	83.67 g	Węglowodany ogółem:	335.03 g
Cholesterol:	173.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.87 g	Sól:	6.36 g


26.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 33.63g, T: 26.48g, W o.: 109.91g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	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: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
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: 573kcal, B o.: 29.65g, T: 4.43g, W o.: 135.46g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie koperkowym z ryżem (E: 311kcal, B o.: 23.63g, T: 1.84g, W o.: 50.8g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 579kcal, B o.: 22.76g, T: 19.13g, W o.: 81.65g)

Chleb bałtonowski (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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	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)

► Posiłek nocny (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:	2106 kcal	Białko ogółem:	87.54 g
Tłuszcz:	50.49 g	Węglowodany ogółem:	362.27 g
Cholesterol:	337.76 mg	Błonnik pokarmowy:	21.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.46 g	Sól:	7.22 g


27.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 33.91g, T: 21.26g, W o.: 106.93g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	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)
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: 505kcal, B o.: 21.52g, T: 3.64g, W o.: 128.84g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 649kcal, B o.: 23.09g, T: 24.36g, W o.: 86.88g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 139kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 19.5g)

Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)
Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	81.72 g
Tłuszcz:	50.76 g	Węglowodany ogółem:	342.15 g
Cholesterol:	499.4 mg	Błonnik pokarmowy:	24.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.54 g	Sól:	6.63 g


28.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 24.47g, T: 19.85g, W o.: 100.29g)

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)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 687kcal, B o.: 36.49g, T: 7.28g, W o.: 151.06g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 670kcal, B o.: 36.44g, T: 32.18g, W o.: 72.26g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
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)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

► Posiłek nocny (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	97.9 g
Tłuszcz:	59.31 g	Węglowodany ogółem:	337.61 g
Cholesterol:	115.94 mg	Błonnik pokarmowy:	22.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.54 g	Sól:	7.48 g


01.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 803kcal, B o.: 36.63g, T: 23.54g, W o.: 112.56g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 718kcal, B o.: 37.69g, T: 8.32g, W o.: 150.3g)

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

► Kolacja (E: 545kcal, B o.: 20.02g, T: 16.65g, W o.: 81.39g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	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)

► Posiłek nocny (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:	2192 kcal	Białko ogółem:	94.34 g
Tłuszcz:	48.51 g	Węglowodany ogółem:	364.25 g
Cholesterol:	114.8 mg	Błonnik pokarmowy:	21.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.29 g	Sól:	6.7 g


02.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 33.56g, T: 23.27g, W o.: 109.35g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
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: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (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 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: 596kcal, B o.: 24.79g, T: 5.26g, W o.: 141.59g)

Ryż z sosem warzywno-mięsnym (E: 297kcal, B o.: 16.25g, T: 2.17g, W o.: 54.46g)	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)
Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 625kcal, B o.: 26.7g, T: 22.65g, W o.: 81.28g)

Chleb bałtonowski (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 drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2125 kcal	Białko ogółem:	85.05 g
Tłuszcz:	51.18 g	Węglowodany ogółem:	352.22 g
Cholesterol:	296.5 mg	Błonnik pokarmowy:	24.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g	Sól:	7.78 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- 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 krupnik 350ml - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: 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: 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 grysikowa 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną - 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)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**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: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

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: Filet gotowany w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

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

**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:**

...

PRZEPIS: Ryż 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 - (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)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**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:**

...



21.02.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 16.88g, T: 17.4g, W o.: 73.52g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

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

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

▶ Obiad (E: 691kcal, B o.: 22.2g, T: 15.64g, W o.: 143.3g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 3.73g, T: 8.84g, W o.: 15.25g)

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: 45kcal, B o.: 1.2g, T: 4.2g, W o.: 0.6g)	1/7 sztuki (15g)

▶ Kolacja (E: 569kcal, B o.: 26.22g, T: 24.36g, W o.: 66.25g)

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)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



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

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

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	86.33 g
Tłuszcz:	72.8 g	Węglowodany ogółem:	351.31 g
Cholesterol:	136.65 mg	Błonnik pokarmowy:	37.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.44 g	Sól:	7.92 g



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 21.38g, T: 18.55g, W o.: 60.47g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
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)
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: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

► Obiad (E: 698kcal, B o.: 29.38g, T: 18.99g, W o.: 131.47g)

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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 451kcal, B o.: 11.09g, T: 19.53g, W o.: 60.35g)

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)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)

► Posiłek nocny (E: 234kcal, B o.: 11.3g, T: 4.19g, W o.: 42.49g)

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



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

1 sztuka (180g)

Otręby pszenne (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)

1 i 1/2 łyżki (15g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	82.35 g
Tłuszcz:	68.96 g	Węglowodany ogółem:	319.66 g
Cholesterol:	93.75 mg	Błonnik pokarmowy:	36.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g	Sól:	5.64 g



23.02.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 484kcal, B o.: 18.78g, T: 14.05g, W o.: 72.17g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
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: 697kcal, B o.: 32.55g, T: 13.09g, W o.: 142.06g)**

Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml (E: 158kcal, B o.: 4.83g, T: 1.87g, W o.: 32.3g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 6.16g, T: 10.56g, W o.: 16.03g)**

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)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g

▶ **Kolacja (E: 499kcal, B o.: 23.93g, T: 19.34g, W o.: 61.51g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **Posiłek nocny (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:	2095 kcal	Białko ogółem:	93.52 g
Tłuszcz:	62.04 g	Węglowodany ogółem:	329.47 g
Cholesterol:	315.4 mg	Błonnik pokarmowy:	36.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.48 g	Sól:	8.35 g



24.02.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 23.47g, T: 15.95g, W o.: 63.6g)**

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
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 870kcal, B o.: 41.49g, T: 29.15g, W o.: 152.86g)**

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, 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: 460kcal, B o.: 25.58g, T: 13.54g, W o.: 63.26g)**

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)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Posiłek nocny (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:	2162 kcal	Białko ogółem:	105.44 g
Tłuszcz:	68.34 g	Węglowodany ogółem:	333.3 g
Cholesterol:	165.77 mg	Błonnik pokarmowy:	36.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.93 g	Sól:	7.94 g



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 22.78g, T: 32.7g, W o.: 60.62g)

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 prasowana (E: 60kcal, B o.: 3.9g, T: 4.8g, W o.: 0.9g)	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: 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: 787kcal, B o.: 21.85g, T: 36.86g, W o.: 118.98g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 3.73g, T: 8.84g, W o.: 15.25g)

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: 45kcal, B o.: 1.2g, T: 4.2g, W o.: 0.6g)	1/7 sztuki (15g)

► Kolacja (E: 460kcal, B o.: 25.58g, T: 13.99g, W o.: 63.46g)

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 z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z rzodkiewką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, 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)



► Posiłek nocny (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:	2294 kcal
Tłuszcz:	98.08 g
Cholesterol:	192.05 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.36 g

Białko ogółem:	88.44 g
Węglowodany ogółem:	305.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g
Sól:	6.09 g



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 521kcal, B o.: 27.76g, T: 19.95g, W o.: 59.82g)

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)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
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: 727kcal, B o.: 24.88g, T: 14.55g, W o.: 152.18g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 330kcal, B o.: 18.83g, T: 3.04g, W o.: 57.45g)	1 porcja
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: 638kcal, B o.: 23.54g, T: 28.65g, W o.: 73.6g)

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
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 203kcal, B o.: 5.5g, T: 2.18g, W o.: 42.85g)

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)

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

1/2 łyżki (5g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	92.52 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Cholesterol:	335.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.99 g	Sól:	8.94 g



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 25.38g, T: 14.1g, W o.: 61.82g)

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
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)
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: 667kcal, B o.: 27.76g, T: 6.73g, W o.: 156.95g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	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

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 5.33g, T: 6.28g, W o.: 14.91g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g

► Kolacja (E: 597kcal, B o.: 25.2g, T: 23.5g, W o.: 75.14g)

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



► Posiłek nocny (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:	2101 kcal
Tłuszcz:	55.61 g
Cholesterol:	386.1 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.98 g

Białko ogółem:	95.77 g
Węglowodany ogółem:	346.52 g
Błonnik pokarmowy:	41.79 g
Sól:	7.97 g



28.02.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 17.98g, T: 25.35g, W o.: 61.99g)

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)
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

▶ Obiad (E: 684kcal, B o.: 28.22g, T: 8.78g, W o.: 147.8g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

▶ Kolacja (E: 549kcal, B o.: 31.11g, T: 25.81g, W o.: 64.12g)

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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Posiłek nocny (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:	2183 kcal	Białko ogółem:	95.81 g
Tłuszcz:	70.74 g	Węglowodany ogółem:	336.59 g
Cholesterol:	143.44 mg	Błonnik pokarmowy:	38.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.95 g	Sól:	7.79 g



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 28.67g, T: 20.48g, W o.: 62.51g)

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

► II Śniadanie (E: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	1 i 1/4 łyżki (12g)

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

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

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

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

► Kolacja (E: 466kcal, B o.: 20.18g, T: 16.59g, W o.: 63.11g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	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)



► Posiłek nocny (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:	2186 kcal
Tłuszcz:	63.86 g
Cholesterol:	122.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g

Białko ogółem:	101.87 g
Węglowodany ogółem:	340.2 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g
Sól:	5.68 g



02.03.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 25.53g, T: 16.35g, W o.: 59.17g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (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: 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: 764kcal, B o.: 28.05g, T: 12.57g, W o.: 163.91g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym (E: 309kcal, B o.: 16.73g, T: 2.45g, W o.: 55.92g)	1 porcja
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: 524kcal, B o.: 26.78g, T: 20.17g, W o.: 62.85g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Polędwica drobiowa (E: 33kcal, B o.: 4.8g, T: 0.6g, W o.: 1.96g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Posiłek nocny (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:	2114 kcal	Białko ogółem:	95.2 g
Tłuszcz:	58.76 g	Węglowodany ogółem:	339.15 g
Cholesterol:	303.9 mg	Błonnik pokarmowy:	37.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.95 g	Sól:	8.39 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 krupnik 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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: Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- 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)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 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)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- 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:

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: 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 - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 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: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

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 ogórkowa 350ml - 1 porcja**

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: 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 grochowa 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Ryż basmati 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)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- 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:**

...



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



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 16.92g, T: 14.14g, W o.: 73.45g)

Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

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

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

► Obiad (E: 691kcal, B o.: 22.2g, T: 15.64g, W o.: 143.3g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
Potrąka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 538kcal, B o.: 26.26g, T: 21.1g, W o.: 66.18g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
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)
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)

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

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

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



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	85.5 g
Tłuszcz:	60.51 g	Węglowodany ogółem:	351.76 g
Cholesterol:	61.6 mg	Błonnik pokarmowy:	37.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.93 g	Sól:	7.93 g



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



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 462kcal, B o.: 25.68g, T: 14.59g, W o.: 59.72g)

Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
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)

► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

► Obiad (E: 698kcal, B o.: 29.38g, T: 18.99g, W o.: 131.47g)

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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 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: 442kcal, B o.: 11.19g, T: 18.77g, W o.: 60.28g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

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

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



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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	64.87 g	Węglowodany ogółem:	315.7 g
Cholesterol:	10 mg	Błonnik pokarmowy:	35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.38 g	Sól:	5.94 g



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



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 18.88g, T: 13.29g, W o.: 72.1g)

Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne (E: 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: 697kcal, B o.: 32.55g, T: 13.09g, W o.: 142.06g)

Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml (E: 158kcal, B o.: 4.83g, T: 1.87g, W o.: 32.3g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 6.2g, T: 7.3g, W o.: 15.96g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Twaróg z koperkiem (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.8g, W o.: 1.35g)	30g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► Kolacja (E: 490kcal, B o.: 24.03g, T: 18.58g, W o.: 61.44g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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)

► Posiłek nocny (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:	2046 kcal	Białko ogółem:	93.76 g
Tłuszcz:	57.26 g	Węglowodany ogółem:	329.26 g
Cholesterol:	241 mg	Błonnik pokarmowy:	36.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.78 g	Sól:	8.35 g



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



24.02.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 23.51g, T: 12.69g, W o.: 63.53g)**

Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Półdewica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 870kcal, B o.: 41.49g, T: 29.15g, W o.: 152.86g)**

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, 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: 429kcal, B o.: 25.62g, T: 10.28g, W o.: 63.19g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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)

► Posiłek nocny (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:	2085 kcal	Białko ogółem:	105.54 g
Tłuszcz:	60.19 g	Węglowodany ogółem:	333.12 g
Cholesterol:	103.77 mg	Błonnik pokarmowy:	36.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.82 g	Sól:	7.94 g



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



25.02.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 22.82g, T: 29.44g, W o.: 60.55g)**

Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana (E: 60kcal, B o.: 3.9g, T: 4.8g, W o.: 0.9g)	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: 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: 787kcal, B o.: 21.85g, T: 36.86g, W o.: 118.98g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► **Kolacja (E: 429kcal, B o.: 25.62g, T: 10.73g, W o.: 63.39g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z rzodkiewką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, 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)



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

► Posiłek nocny (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:	2232 kcal	Białko ogółem:	93.54 g
Tłuszcz:	89.53 g	Węglowodany ogółem:	304.84 g
Cholesterol:	117 mg	Błonnik pokarmowy:	36.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g	Sól:	6.39 g



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



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 27.8g, T: 16.69g, W o.: 59.75g)

Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
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
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: 727kcal, B o.: 24.88g, T: 14.55g, W o.: 152.18g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 330kcal, B o.: 18.83g, T: 3.04g, W o.: 57.45g)	1 porcja
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: 998kcal, B o.: 25.81g, T: 68.74g, W o.: 74.13g)

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
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: 442kcal, B o.: 1.1g, T: 49.9g, W o.: 0g)	5 łyżek (100g)

► Posiłek nocny (E: 203kcal, B o.: 5.5g, T: 2.18g, W o.: 42.85g)

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



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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2607 kcal	Białko ogółem:	94.85 g
Tłuszcz:	107.9 g	Węglowodany ogółem:	353.39 g
Cholesterol:	245.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.05 g	Sól:	8.64 g



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



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 435kcal, B o.: 25.42g, T: 10.84g, W o.: 61.75g)

Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	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)
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: 667kcal, B o.: 27.76g, T: 6.73g, W o.: 156.95g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	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

► Podwieczorek (E: 118kcal, B o.: 5.35g, T: 4.65g, W o.: 14.87g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 25.3g, T: 22.74g, W o.: 75.07g)

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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
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)

► Posiłek nocny (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:	2046 kcal	Białko ogółem:	95.93 g
Tłuszcz:	49.96 g	Węglowodany ogółem:	346.34 g
Cholesterol:	324.1 mg	Błonnik pokarmowy:	41.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.58 g	Sól:	7.97 g



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



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 397kcal, B o.: 16.48g, T: 10.89g, W o.: 60.9g)

Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	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)

► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)
---	--------------------

► Obiad (E: 684kcal, B o.: 28.22g, T: 8.78g, W o.: 147.8g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 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: 540kcal, B o.: 31.21g, T: 25.05g, W o.: 64.05g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
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)
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)

► Posiłek nocny (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)
--	-----------------



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

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

1 sztuka (180g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	94.48 g
Tłuszcz:	56.38 g	Węglowodany ogółem:	335.39 g
Cholesterol:	37.94 mg	Błonnik pokarmowy:	38.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.99 g	Sól:	8.25 g



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



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 28.71g, T: 17.22g, W o.: 62.44g)

Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	1 i 1/4 łyżki (12g)

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

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

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

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

► Kolacja (E: 435kcal, B o.: 20.22g, T: 13.33g, W o.: 63.04g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

► Posiłek nocny (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:	2109 kcal	Białko ogółem:	101.97 g
Tłuszcz:	55.71 g	Węglowodany ogółem:	340.02 g
Cholesterol:	60.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.4 g	Sól:	5.68 g



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



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 25.63g, T: 15.59g, W o.: 59.1g)

Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (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: 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)

► 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: 764kcal, B o.: 28.05g, T: 12.57g, W o.: 163.91g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym (E: 309kcal, B o.: 16.73g, T: 2.45g, W o.: 55.92g)	1 porcja
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: 508kcal, B o.: 28.12g, T: 17.85g, W o.: 63.38g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica drobiowa (E: 33kcal, B o.: 4.8g, T: 0.6g, W o.: 1.96g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 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)

► Posiłek nocny (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:	2074 kcal
Tłuszcz:	54.05 g
Cholesterol:	213.5 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.58 g

Białko ogółem:	96.66 g
Węglowodany ogółem:	339.57 g
Błonnik pokarmowy:	37.5 g
Sól:	8.09 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 krupnik 350ml - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:

...



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

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- 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)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 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)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- 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:

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...



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

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 - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



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:

...



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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 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: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



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:

...



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

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: 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 grochowa 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...



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

PRZEPIS: Ryż basmati 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)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- 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:

...


21.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 25.32g, T: 21.92g, W o.: 100.72g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 152kcal, B o.: 7.46g, T: 4.15g, W o.: 21.18g)	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)
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: 727kcal, B o.: 22.47g, T: 15.68g, W o.: 152.42g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 324kcal, B o.: 17.06g, T: 4.69g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 4.56g, T: 15.76g, W o.: 15.68g)

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

► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 26.14g, T: 24.39g, W o.: 75.39g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 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
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 108kcal, B o.: 9g, T: 6g, W o.: 4.5g)	100g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (200g)

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

1 szklanka (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2548 kcal
Tłuszcz:	81.42 g
Cholesterol:	171.55 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.82 g

Białko ogółem:	102.89 g
Węglowodany ogółem:	387.58 g
Błonnik pokarmowy:	30.19 g
Sól:	7.91 g


22.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.45g, T: 21.31g, W o.: 101.47g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	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)
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: 698kcal, B o.: 29.38g, T: 18.99g, W o.: 131.47g)

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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)

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)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 565kcal, B o.: 19.15g, T: 22.25g, W o.: 73.92g)

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)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

► Posiłek nocny (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:	2409 kcal	Białko ogółem:	101.61 g
Tłuszcz:	82.17 g	Węglowodany ogółem:	350.97 g
Cholesterol:	151.75 mg	Błonnik pokarmowy:	28.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	5.95 g


23.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 26.42g, T: 17.08g, W o.: 119.83g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 697kcal, B o.: 32.55g, T: 13.09g, W o.: 142.06g)

Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml (E: 158kcal, B o.: 4.83g, T: 1.87g, W o.: 32.3g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 199kcal, B o.: 8.56g, T: 11.76g, W o.: 16.93g)

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)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g

► Kolacja (E: 539kcal, B o.: 23.85g, T: 19.37g, W o.: 70.65g)

Chleb bałtonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2353 kcal	Białko ogółem:	100.28 g
Tłuszcz:	64.8 g	Węglowodany ogółem:	382.67 g
Cholesterol:	322 mg	Błonnik pokarmowy:	31.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.46 g	Sól:	8.74 g


24.02.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 691kcal, B o.: 32.04g, T: 18.95g, W o.: 99.53g)

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)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Połudwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 870kcal, B o.: 41.49g, T: 29.15g, W o.: 152.86g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)

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)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 411kcal, B o.: 23.05g, T: 13.05g, W o.: 53.22g)

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)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

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

3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (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:	2316 kcal	Białko ogółem:	108.31 g
Tłuszcz:	73.47 g	Węglowodany ogółem:	354.72 g
Cholesterol:	183.97 mg	Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	7.91 g



25.02.2026 (środa)

▶ Śniadanie (E: 910kcal, B o.: 33.31g, T: 36.24g, W o.: 116.14g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana (E: 60kcal, B o.: 3.9g, T: 4.8g, W o.: 0.9g)	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: 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.: 21.85g, T: 36.86g, W o.: 118.98g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Surówka selerowa z brzoskwiniami (E: 54kcal, B o.: 0.45g, T: 3.1g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 189kcal, B o.: 3.76g, T: 12.96g, W o.: 15.28g)

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)
Ser topiony, śmietankowy (E: 45kcal, B o.: 1.2g, T: 4.2g, W o.: 0.6g)	1/7 sztuki (15g)

▶ Kolacja (E: 500kcal, B o.: 25.5g, T: 14.02g, W o.: 72.6g)

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)
Polędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Twaróg z rzodkiewką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, 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)

► Posiłek nocny (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:	2579 kcal	Białko ogółem:	102.02 g
Tłuszcz:	101.15 g	Węglowodany ogółem:	352.77 g
Cholesterol:	211.05 mg	Błonnik pokarmowy:	28.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.44 g	Sól:	6.94 g


26.02.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 35.83g, T: 22.71g, W o.: 100.82g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Połędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
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: 757kcal, B o.: 32.78g, T: 14.71g, W o.: 152.3g)

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka wiosenna (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 2.77g, T: 8.79g, W o.: 15.55g)

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)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 589kcal, B o.: 21.01g, T: 28.16g, W o.: 63.56g)

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)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2479 kcal	Białko ogółem:	101.99 g
Tłuszcz:	77.52 g	Węglowodany ogółem:	376.48 g
Cholesterol:	376.2 mg	Błonnik pokarmowy:	29.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.89 g	Sól:	8.98 g


27.02.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 33.95g, T: 17.1g, W o.: 97.75g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
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)
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: 667kcal, B o.: 27.76g, T: 6.73g, W o.: 156.95g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	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

► Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 5.36g, T: 10.4g, W o.: 14.94g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 27kcal, B o.: 2.8g, T: 1.64g, W o.: 0.26g)	20g

► Kolacja (E: 612kcal, B o.: 24.75g, T: 23.66g, W o.: 78.28g)

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)
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)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2363 kcal
Tłuszcz:	62.89 g
Cholesterol:	407.3 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.17 g

Białko ogółem:	103.92 g
Węglowodany ogółem:	385.62 g
Błonnik pokarmowy:	37.33 g
Sól:	8.32 g


28.02.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 26.11g, T: 29.39g, W o.: 92.13g)

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)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Poładwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	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: 729kcal, B o.: 29.04g, T: 8.9g, W o.: 159.56g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 385kcal, B o.: 23.19g, T: 3.76g, W o.: 63.83g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)

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)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 683kcal, B o.: 39.13g, T: 28.54g, W o.: 82.26g)

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

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

1 sztuka (180g)

► **Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)**

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

1 sztuka (200g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2503 kcal	Białko ogółem:	106.41 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	387.66 g
Cholesterol:	159.44 mg	Błonnik pokarmowy:	33.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	8.16 g


01.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 36.71g, T: 23.51g, W o.: 103.42g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

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

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

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 2.83g, T: 8.82g, W o.: 15.91g)

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)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 506kcal, B o.: 20.1g, T: 16.62g, W o.: 72.25g)

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 natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	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)

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

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

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2411 kcal	Białko ogółem:	104.74 g
Tłuszcz:	68.99 g	Węglowodany ogółem:	378.35 g
Cholesterol:	141.2 mg	Błonnik pokarmowy:	27.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g	Sól:	6.05 g


02.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 33.6g, T: 19.11g, W o.: 100.17g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► Obiad (E: 759kcal, B o.: 28.06g, T: 12.31g, W o.: 164.03g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-mięsnym (E: 304kcal, B o.: 16.74g, T: 2.19g, W o.: 56.04g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 2.77g, T: 8.79g, W o.: 15.55g)

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)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 564kcal, B o.: 26.7g, T: 20.2g, W o.: 71.99g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Półdewica drobiowa (E: 33kcal, B o.: 4.8g, T: 0.6g, W o.: 1.96g)	40g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (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:	2367 kcal	Białko ogółem:	100.03 g
Tłuszcz:	63.91 g	Węglowodany ogółem:	384.94 g
Cholesterol:	322.9 mg	Błonnik pokarmowy:	34.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.9 g	Sól:	8.77 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- 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 krupnik 350ml - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (65g)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 z zielonej fasolki szparagowej 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- 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)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/2 porcji (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 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)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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 - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

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: Filet w sosie curry z ryżem - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa 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: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**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 ogórkowa 350ml - 1 porcja

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

**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:**

...

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 grochowa 350ml - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Ryż 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...