



03.03.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.51g, T: 25.94g, W o.: 92.41g)**

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)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ **Obiad (E: 756kcal, B o.: 31.8g, T: 15.6g, W o.: 151.95g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pomidorowy 100ml (E: 67kcal, B o.: 2.62g, T: 0.68g, W o.: 12.73g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 535kcal, B o.: 23.8g, T: 18.71g, W o.: 71.11g)**

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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (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: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.97 g
<b>Cholesterol:</b>	325.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.59 g	<b>Sól:</b>	8.47 g


**04.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 833kcal, B o.: 30.52g, T: 34.83g, W o.: 101.23g)**

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)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 614kcal, B o.: 31.52g, T: 8.28g, W o.: 146.87g)**

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)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 526kcal, B o.: 19.14g, T: 28.03g, W o.: 51.73g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2073 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.03 g
<b>Cholesterol:</b>	396.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.06 g	<b>Sól:</b>	4.61 g


**05.03.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 690kcal, B o.: 34.2g, T: 19.6g, W o.: 95.5g)**

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

**► Obiad (E: 728kcal, B o.: 21.79g, T: 16.48g, W o.: 151.52g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 581kcal, B o.: 27.93g, T: 20.87g, W o.: 73.78g)**

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: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2189 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.55 g
<b>Cholesterol:</b>	297 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.81 g	<b>Sól:</b>	8.45 g



06.03.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 29.61g, T: 23.17g, W o.: 106.87g)**

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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 881kcal, B o.: 37.62g, T: 28.47g, W o.: 151.76g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 475kcal, B o.: 25.55g, T: 23.09g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	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: 556kcal, B o.: 11.76g, T: 33.39g, W o.: 53.91g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2283 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.74 g
<b>Cholesterol:</b>	135.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.49 g	<b>Sól:</b>	6.04 g


**07.03.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 24.61g, T: 21.44g, W o.: 110.41g)**

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)
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)
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: 689kcal, B o.: 33.96g, T: 12.92g, W o.: 146.27g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 555kcal, B o.: 21.64g, T: 21.39g, W o.: 73.14g)**

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: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2079 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.62 g
<b>Cholesterol:</b>	122.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.24 g	<b>Sól:</b>	6.31 g


**08.03.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 727kcal, B o.: 36.94g, T: 18.91g, W o.: 104.08g)**

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
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 697kcal, B o.: 29.58g, T: 17.39g, W o.: 133.22g)**

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 domowa z kiszzonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, 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: 509kcal, B o.: 25.08g, T: 15.6g, W o.: 70.07g)**

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)
Połędwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2033 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.57 g
<b>Cholesterol:</b>	170.97 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.97 g	<b>Sól:</b>	7.9 g


**09.03.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 28.32g, T: 24.08g, W o.: 100.08g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 822kcal, B o.: 27.27g, T: 29.35g, W o.: 138.14g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 539kcal, B o.: 23.85g, T: 19.37g, W o.: 70.65g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.57 g
<b>Cholesterol:</b>	359.95 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.23 g	<b>Sól:</b>	6.86 g


**10.03.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 769kcal, B o.: 32.76g, T: 28.23g, W o.: 97.84g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
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: 782kcal, B o.: 29.14g, T: 15.9g, W o.: 157.56g)**

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 coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	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: 556kcal, B o.: 27.2g, T: 20.06g, W o.: 69.88g)**

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)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.48 g
<b>Cholesterol:</b>	388.64 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.22 g	<b>Sól:</b>	8.2 g


**11.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 827kcal, B o.: 31.35g, T: 35.7g, W o.: 96.55g)**

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)
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

**► Obiad (E: 870kcal, B o.: 27.51g, T: 37.09g, W o.: 136.41g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 22.5g, T: 14.12g, W o.: 74.1g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.26 g
<b>Cholesterol:</b>	170.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.94 g	<b>Sól:</b>	5.62 g


**12.03.2026 (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)
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)
Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 752kcal, B o.: 32.98g, T: 14.36g, W o.: 151.8g)**

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 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: 595kcal, B o.: 36.64g, T: 28.05g, W o.: 63.39g)**

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

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.17 g
<b>Cholesterol:</b>	319.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.84 g	<b>Sól:</b>	7.92 g

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: 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 żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób  
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób  
przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób  
przygotowania:**

...

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

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

Sposób  
przygotowania:

...

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

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

Sposób  
przygotowania:

...

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

- Szcypiorek - 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: 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 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: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta 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 - 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: 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: 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: 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:**

...


**03.03.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 750kcal, B o.: 30.93g, T: 25.97g, W o.: 101.55g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 685kcal, B o.: 31.05g, T: 13.55g, W o.: 140.95g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pomidorowy 100ml (E: 67kcal, B o.: 2.62g, T: 0.68g, W o.: 12.73g)	1 porcja
Mizeria (E: 82kcal, B o.: 1.1g, T: 6.3g, W o.: 5g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 485kcal, B o.: 21.27g, T: 18.22g, W o.: 61.07g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
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: 107kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 14.5g)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2027 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.07 g
<b>Cholesterol:</b>	325.36 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.81 g	<b>Sól:</b>	7.62 g


**04.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 872kcal, B o.: 30.44g, T: 34.86g, W o.: 110.37g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 502kcal, B o.: 23.28g, T: 7.29g, W o.: 117.94g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pietruszkowy 100ml (E: 37kcal, B o.: 1.54g, T: 0.43g, W o.: 7.01g)	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 jarzynowa 350ml (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 650kcal, B o.: 22.09g, T: 27.79g, W o.: 80.31g)**

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)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.47g, T: 13.59g, W o.: 1.75g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2150 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.62 g
<b>Cholesterol:</b>	383.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.75 g	<b>Sól:</b>	5.05 g


**05.03.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 729kcal, B o.: 34.12g, T: 19.63g, W o.: 104.64g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
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)
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: 606kcal, B o.: 21.54g, T: 6.78g, W o.: 147.22g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 25.4g, T: 20.38g, W o.: 63.74g)**

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)
Wędlina kanapkowa (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/2 szklanki (100ml)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	85.76 g
Tłuszcz:	48.74 g	Węglowodany ogółem:	355.35 g
Cholesterol:	297 mg	Błonnik pokarmowy:	23.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.94 g	Sól:	7.18 g


**06.03.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 30.77g, T: 21.64g, W o.: 116.61g)**

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)
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)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 623kcal, B o.: 29.03g, T: 9.03g, W o.: 134.34g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki z zikiem (E: 339kcal, B o.: 24.57g, T: 6.74g, W o.: 46.43g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 645kcal, B o.: 18.17g, T: 29.28g, W o.: 79.21g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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:	2172 kcal	Białko ogółem:	77.97 g
Tłuszcz:	59.95 g	Węglowodany ogółem:	350.16 g
Cholesterol:	71 mg	Błonnik pokarmowy:	24.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g	Sól:	5.03 g


**07.03.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 24.53g, T: 21.47g, W o.: 119.55g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 662kcal, B o.: 31.95g, T: 10.21g, W o.: 137.91g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
Gulasz wieprzowy z ziemniakami (E: 325kcal, B o.: 25.17g, T: 3.82g, W o.: 48.28g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 23.06g, T: 21.42g, W o.: 82.28g)**

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: 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: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2074 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.74 g
<b>Cholesterol:</b>	123 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.86 g	<b>Sól:</b>	6.08 g


**08.03.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 766kcal, B o.: 36.86g, T: 18.94g, W o.: 113.22g)**

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)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 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: 544kcal, B o.: 25.62g, T: 14.85g, W o.: 79.51g)**

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica 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)
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: 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:	2049 kcal	Białko ogółem:	91.76 g
Tłuszcz:	45.98 g	Węglowodany ogółem:	341 g
Cholesterol:	156.77 mg	Błonnik pokarmowy:	24.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.13 g	Sól:	6.63 g



09.03.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 747kcal, B o.: 32.44g, T: 20.91g, W o.: 108.54g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 713kcal, B o.: 27.44g, T: 24.13g, W o.: 126.07g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka 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: 578kcal, B o.: 23.77g, T: 19.4g, W o.: 79.79g)**

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wędlina kanapkowa (E: 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: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.9 g
<b>Cholesterol:</b>	338.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.13 g	<b>Sól:</b>	6.4 g


**10.03.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 30.56g, T: 19.8g, W o.: 110.9g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Twaróg z czarnuszką (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
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: 663kcal, B o.: 33.49g, T: 6.75g, W o.: 148.06g)**

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: 48kcal, B o.: 6g, T: 1.05g, W o.: 6g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 625kcal, B o.: 28.4g, T: 22.66g, W o.: 79.66g)**

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)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)**

Jabłko pieczone (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)	100g
---	------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2090 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.62 g
<b>Cholesterol:</b>	103.54 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.71 g	<b>Sól:</b>	6.67 g


**11.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 866kcal, B o.: 31.27g, T: 35.73g, W o.: 105.69g)**

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)
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 baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 546kcal, B o.: 23.01g, T: 11.99g, W o.: 118.83g)**

Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	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: 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: 534kcal, B o.: 22.42g, T: 14.15g, W o.: 82.94g)**

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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:	2072 kcal	Białko ogółem:	76.7 g
Tłuszcz:	61.87 g	Węglowodany ogółem:	327.46 g
Cholesterol:	63.6 mg	Błonnik pokarmowy:	23.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g	Sól:	6.74 g


**12.03.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 771kcal, B o.: 33.59g, T: 22.35g, W o.: 109.87g)**

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)
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)
Poładwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 572kcal, B o.: 29.45g, T: 4.55g, W o.: 134.87g)**

Zupa buraczkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.4g, T: 1.59g, W o.: 35.23g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ryżem (E: 310kcal, B o.: 23.43g, T: 1.96g, W o.: 50.21g)	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: 634kcal, B o.: 36.56g, T: 28.08g, W o.: 72.53g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 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)
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)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

**► 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:	2123 kcal	Białko ogółem:	101.1 g
Tłuszcz:	55.43 g	Węglowodany ogółem:	352.52 g
Cholesterol:	313.02 mg	Błonnik pokarmowy:	20.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.27 g	Sól:	6.79 g

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: 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 żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: 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 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: Sos pietruszkowy 100ml - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

...

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

- Szczypiorek - (0g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa - (10g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa 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: Ziemniaki z gzikiem - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki dokładnie wyszorować i podgotować (w mundurkach) w lekko osolonej wodzie. Następnie przełożyć je na blachę do pieczenia, zawinąć w folię aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 30 minut. Odstawić do przestygnięcia.

W misce wymieszać twaróg z mlekiem i drobno posiekanym szczypiorkiem oraz koperkiem. Doprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Ziemniaki lekko naciąć, tworząc krzyżyk na wierzchu. Na każdym ziemniaku ułożyć porcję gziku. Zjeść z rozspanką.

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

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

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z ziemniakami - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Przyprawa do mięs - 1/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

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: Pasta ze szprota 70g - 1 porcja**

- Szcypiorek - 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: 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: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

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

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: 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 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)
- Ziemiaki, 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: 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: 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 pietruszkowym z ryżem - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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 - 1/3 sztuki (70g)
- Sos pieczeniowy, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób  
przygotowania:**

...



03.03.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 21.38g, T: 21.9g, W o.: 62.27g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	1/2 łyżki (5g)

**► Obiad (E: 766kcal, B o.: 32.82g, T: 15.6g, W o.: 153.14g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pomidorowy 100ml (E: 67kcal, B o.: 2.62g, T: 0.68g, W o.: 12.73g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 23.88g, T: 18.68g, W o.: 61.97g)**

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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
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: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)**

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

200g

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

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2223 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.43 g
<b>Cholesterol:</b>	345.56 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.78 g	<b>Sól:</b>	8.43 g



04.03.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 24.97g, T: 32.31g, W o.: 74.93g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 614kcal, B o.: 31.52g, T: 8.28g, W o.: 146.87g)**

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)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 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: 575kcal, B o.: 21.67g, T: 28.52g, W o.: 61.77g)**

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 wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2218 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.15 g
<b>Cholesterol:</b>	402 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.94 g	<b>Sól:</b>	5.29 g



05.03.2026 (czwartek)

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

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
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)
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: 697kcal, B o.: 22.38g, T: 16.74g, W o.: 142.1g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 541kcal, B o.: 28.01g, T: 20.84g, W o.: 64.64g)**

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 244kcal, B o.: 8.22g, T: 3.25g, W o.: 49.43g)**

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

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

Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g) 1 i 1/4 łyżki (12g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2169 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.62 g
<b>Cholesterol:</b>	302.1 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.38 g	<b>Sól:</b>	8.43 g



06.03.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 21.94g, T: 20.01g, W o.: 71.96g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 881kcal, B o.: 37.62g, T: 28.47g, W o.: 151.76g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 475kcal, B o.: 25.55g, T: 23.09g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	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: 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: 582kcal, B o.: 13.88g, T: 32.18g, W o.: 62.25g)**

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)
Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 214kcal, B o.: 3.69g, T: 15.3g, W o.: 15.3g)	90g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	90.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.19 g
<b>Cholesterol:</b>	141.55 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.16 g	<b>Sól:</b>	6.29 g



07.03.2026 (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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	1/2 łyżki (5g)

**► Obiad (E: 689kcal, B o.: 33.96g, T: 12.92g, W o.: 146.27g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 515kcal, B o.: 21.72g, T: 21.36g, W o.: 64g)**

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: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)**

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

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2163 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.84 g
<b>Cholesterol:</b>	150.15 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.77 g	<b>Sól:</b>	6.27 g



08.03.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 28.87g, T: 16.15g, W o.: 63.08g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 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: 697kcal, B o.: 29.58g, T: 17.39g, W o.: 133.22g)**

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 domowa z kiszanej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, 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: 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: 469kcal, B o.: 25.16g, T: 15.57g, W o.: 60.93g)**

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
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2046 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317 g
<b>Cholesterol:</b>	176.77 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.78 g	<b>Sól:</b>	7.87 g



09.03.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 20.28g, T: 21.05g, W o.: 59.17g)**

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
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 822kcal, B o.: 27.27g, T: 29.35g, W o.: 138.14g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.44g, W o.: 16g)**

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

**► Kolacja (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.71 g
<b>Cholesterol:</b>	362.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.83 g	<b>Sól:</b>	6.85 g



10.03.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 25g, T: 24.06g, W o.: 73.7g)**

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

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

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

**► Obiad (E: 737kcal, B o.: 28.32g, T: 15.78g, W o.: 145.8g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	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: 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: 516kcal, B o.: 27.28g, T: 20.03g, W o.: 60.74g)**

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)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.82 g
<b>Cholesterol:</b>	394.44 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.57 g	<b>Sól:</b>	8.17 g



11.03.2026 (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: 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: 870kcal, B o.: 27.51g, T: 37.09g, W o.: 136.41g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 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: 455kcal, B o.: 22.58g, T: 14.09g, W o.: 64.96g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	98.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.13 g
<b>Cholesterol:</b>	190.05 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.16 g	<b>Sól:</b>	5.6 g



12.03.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 25.6g, T: 19.56g, W o.: 59.73g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► 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: 722kcal, B o.: 25.08g, T: 14.2g, W o.: 151.68g)**

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 wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 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: 481kcal, B o.: 28.58g, T: 25.33g, W o.: 49.82g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
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: 272kcal, B o.: 11.52g, T: 3.7g, W o.: 51.68g)**

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



---

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)

---

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.43 g
<b>Cholesterol:</b>	306.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.81 g	<b>Sól:</b>	7.9 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 żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta 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: 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 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: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta 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: 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: 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: 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:

...



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



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 21.42g, T: 18.64g, W o.: 62.2g)

Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	1/2 łyżki (5g)

► Obiad (E: 764kcal, B o.: 32.76g, T: 15.6g, W o.: 152.54g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 3.57g, T: 1.56g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pomidorowy 100ml (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
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: 464kcal, B o.: 23.92g, T: 15.42g, W o.: 61.9g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
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)



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

Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) 1/2 łyżki (10g)

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

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

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2090 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.08 g
<b>Cholesterol:</b>	266.16 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.46 g	<b>Sól:</b>	7.34 g



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



04.03.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 25.01g, T: 29.05g, W o.: 74.86g)**

Pasztet domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

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

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

► **Obiad (E: 614kcal, B o.: 31.52g, T: 8.28g, W o.: 146.87g)**

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)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 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: 540kcal, B o.: 22.33g, T: 24.48g, W o.: 62g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

► **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:	2137 kcal	Białko ogółem:	93.78 g
Tłuszcz:	69.88 g	Węglowodany ogółem:	337.27 g
Cholesterol:	325.8 mg	Błonnik pokarmowy:	36.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g	Sól:	5.14 g



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



05.03.2026 (czwartek)

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

Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
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)
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: 695kcal, B o.: 22.32g, T: 16.74g, W o.: 141.5g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 287kcal, B o.: 16.76g, T: 4.65g, W o.: 44.75g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 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: 510kcal, B o.: 28.05g, T: 17.58g, W o.: 64.57g)**

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (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: 244kcal, B o.: 8.22g, T: 3.25g, W o.: 49.43g)**

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

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

Otręby pszenne (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g) 1 i 1/4 łyżki (12g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2090 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.84 g
<b>Cholesterol:</b>	240.1 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.27 g	<b>Sól:</b>	7.33 g



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



06.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 23.22g, T: 15.19g, W o.: 72.49g)**

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
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: 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: 862kcal, B o.: 37.34g, T: 26.67g, W o.: 151.1g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	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: 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: 531kcal, B o.: 17.92g, T: 24.27g, W o.: 63.73g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 214kcal, B o.: 3.69g, T: 15.3g, W o.: 15.3g)	90g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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)

► **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:	2236 kcal	Białko ogółem:	93.34 g
Tłuszcz:	74.17 g	Węglowodany ogółem:	340.5 g
Cholesterol:	23.8 mg	Błonnik pokarmowy:	41.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.27 g	Sól:	5.48 g



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



07.03.2026 (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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)
Otręby pszenne (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	1/2 łyżki (5g)

► **Obiad (E: 689kcal, B o.: 33.96g, T: 12.92g, W o.: 146.27g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 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: 484kcal, B o.: 21.76g, T: 18.1g, W o.: 63.93g)**

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: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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)
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: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g) 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:	2017 kcal	Białko ogółem:	88.76 g
Tłuszcz:	53.06 g	Węglowodany ogółem:	344.89 g
Cholesterol:	66.4 mg	Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.65 g	Sól:	6.28 g



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



08.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 28.91g, T: 12.89g, W o.: 63.01g)**

Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► **Obiad (E: 697kcal, B o.: 29.58g, T: 17.39g, W o.: 133.22g)**

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 domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, 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: 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: 509kcal, B o.: 25.89g, T: 19.78g, W o.: 61.23g)**

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

► **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:	2040 kcal	Białko ogółem:	100.9 g
Tłuszcz:	58.59 g	Węglowodany ogółem:	317.19 g
Cholesterol:	125.37 mg	Błonnik pokarmowy:	35.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.8 g	Sól:	7.72 g



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



09.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 24.52g, T: 14.59g, W o.: 58.42g)

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)
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: 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: 822kcal, B o.: 27.27g, T: 29.35g, W o.: 138.14g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 124kcal, B o.: 6.15g, T: 4.81g, W o.: 15.96g)

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

► Kolacja (E: 468kcal, B o.: 23.97g, T: 16.08g, 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: 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:	2133 kcal	Białko ogółem:	95.61 g
Tłuszcz:	70.29 g	Węglowodany ogółem:	317.85 g
Cholesterol:	279 mg	Błonnik pokarmowy:	35.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.09 g	Sól:	7.15 g



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



10.03.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 25.04g, T: 20.8g, W o.: 73.63g)**

Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
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: 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: 735kcal, B o.: 28.26g, T: 15.78g, W o.: 145.2g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 167kcal, B o.: 4.27g, T: 1.62g, W o.: 35.93g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 339kcal, B o.: 22.34g, T: 3.64g, W o.: 51.77g)	1 porcja
Surówka coleslaw wykwintny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	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: 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: 478kcal, B o.: 28.56g, T: 15.21g, W o.: 61.27g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

► **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:	2120 kcal	Białko ogółem:	96.78 g
Tłuszcz:	59.86 g	Węglowodany ogółem:	333.64 g
Cholesterol:	304.04 mg	Błonnik pokarmowy:	40.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.78 g	Sól:	6.77 g



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



11.03.2026 (środa)

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

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
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: 870kcal, B o.: 27.51g, T: 37.09g, W o.: 136.41g)

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 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: 424kcal, B o.: 22.62g, T: 10.83g, W o.: 64.89g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
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:	2297 kcal	Białko ogółem:	95.4 g
Tłuszcz:	89.63 g	Węglowodany ogółem:	320.67 g
Cholesterol:	115 mg	Błonnik pokarmowy:	38.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.03 g	Sól:	5.9 g



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



12.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 25.64g, T: 16.3g, W o.: 59.66g)**

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)
Półdewca sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **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: 722kcal, B o.: 25.08g, T: 14.2g, W o.: 151.68g)**

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 wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 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: 450kcal, B o.: 28.62g, T: 22.07g, W o.: 49.75g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **Posiłek nocny (E: 272kcal, B o.: 11.52g, T: 3.7g, W o.: 51.68g)**

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)

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)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	100.02 g
Tłuszcz:	62.31 g	Węglowodany ogółem:	337.25 g
Cholesterol:	244.4 mg	Błonnik pokarmowy:	35.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.7 g	Sól:	7.9 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 żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos 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: 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:

...



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

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

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa 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 - (1g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...



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

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...



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

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

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: 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 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: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta 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 - (1g)
- 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 - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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: 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:

...



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

---

**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:

...


**03.03.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 29.51g, T: 25.94g, W o.: 92.41g)**

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)
Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 756kcal, B o.: 31.8g, T: 15.6g, W o.: 151.95g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	1 i 1/4 szklanki (170g)
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g (E: 152kcal, B o.: 19.99g, T: 3.5g, W o.: 11g)	1 porcja
Sos pomidorowy 100ml (E: 67kcal, B o.: 2.62g, T: 0.68g, W o.: 12.73g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka wenecka (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 535kcal, B o.: 23.8g, T: 18.71g, W o.: 71.11g)**

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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

Sałata (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: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)**

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

200g

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

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości  
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2446 kcal	Białko ogółem:	100.94 g
Tłuszcz:	76.09 g	Węglowodany ogółem:	364.62 g
Cholesterol:	359.51 mg	Błonnik pokarmowy:	32.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	8.8 g


**04.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 833kcal, B o.: 30.52g, T: 34.83g, W o.: 101.23g)**

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)
Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 614kcal, B o.: 31.52g, T: 8.28g, W o.: 146.87g)**

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)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 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: 526kcal, B o.: 19.14g, T: 28.03g, W o.: 51.73g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z wędliną drobiową 60g (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

---

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

---

3/4 szklanki (200ml)

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.48 g
<b>Cholesterol:</b>	408.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.1 g	<b>Sól:</b>	5.1 g

---


**05.03.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 690kcal, B o.: 34.2g, T: 19.6g, W o.: 95.5g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
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)
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: 728kcal, B o.: 21.79g, T: 16.48g, W o.: 151.52g)**

Zupa krupnik 350ml (E: 180kcal, B o.: 3.99g, T: 1.77g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 319kcal, B o.: 16.2g, T: 4.39g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 581kcal, B o.: 27.93g, T: 20.87g, W o.: 73.78g)**

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: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 212kcal, B o.: 6.3g, T: 2.7g, W o.: 42g)

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

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

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2417 kcal	Białko ogółem:	101.12 g
Tłuszcz:	67.05 g	Węglowodany ogółem:	387.68 g
Cholesterol:	310.9 mg	Błonnik pokarmowy:	28.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g	Sól:	8.79 g


**06.03.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 746kcal, B o.: 29.61g, T: 23.17g, W o.: 106.87g)**

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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 881kcal, B o.: 37.62g, T: 28.47g, W o.: 151.76g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 475kcal, B o.: 25.55g, T: 23.09g, W o.: 43.9g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	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: 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: 556kcal, B o.: 11.76g, T: 33.39g, W o.: 53.91g)**

Chleb baltonowski (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► 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:	102.53 g
Tłuszcz:	100.5 g	Węglowodany ogółem:	356.26 g
Cholesterol:	190.15 mg	Błonnik pokarmowy:	34.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.42 g	Sól:	6.38 g


**07.03.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 24.61g, T: 21.44g, W o.: 110.41g)**

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)
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)
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: 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: 689kcal, B o.: 33.96g, T: 12.92g, W o.: 146.27g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka dla wegan (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

**► Kolacja (E: 555kcal, B o.: 21.64g, T: 21.39g, W o.: 73.14g)**

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: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► 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:	2353 kcal	Białko ogółem:	102.74 g
Tłuszcz:	68.06 g	Węglowodany ogółem:	379.84 g
Cholesterol:	156.75 mg	Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.29 g	Sól:	6.79 g


**08.03.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 727kcal, B o.: 36.94g, T: 18.91g, W o.: 104.08g)**

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)
Połudwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 697kcal, B o.: 29.58g, T: 17.39g, W o.: 133.22g)**

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 domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, 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: 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: 509kcal, B o.: 25.08g, T: 15.6g, W o.: 70.07g)**

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)
Połudwica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► 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:	2239 kcal	Białko ogółem:	103.3 g
Tłuszcz:	60.1 g	Węglowodany ogółem:	356.45 g
Cholesterol:	183.37 mg	Błonnik pokarmowy:	28.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.83 g	Sól:	8.24 g


**09.03.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 28.32g, T: 24.08g, W o.: 100.08g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 822kcal, B o.: 27.27g, T: 29.35g, W o.: 138.14g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.44g, W o.: 16g)**

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

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

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

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

1 sztuka (200g)

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

1 szklanka (200ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2505 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.07 g
<b>Cholesterol:</b>	375.35 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.61 g	<b>Sól:</b>	7.22 g


**10.03.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 769kcal, B o.: 32.76g, T: 28.23g, W o.: 97.84g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta z jaj i kielbasy (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

**► Obiad (E: 782kcal, B o.: 29.14g, T: 15.9g, W o.: 157.56g)**

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 colesław wykwinny z sosem chrzanowym (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	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: 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: 556kcal, B o.: 27.2g, T: 20.06g, W o.: 69.88g)**

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)
Szynkowa drobiowa (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.51g, W o.: 0.45g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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:	2413 kcal	Białko ogółem:	100.8 g
Tłuszcz:	72.39 g	Węglowodany ogółem:	374.36 g
Cholesterol:	401.04 mg	Błonnik pokarmowy:	33.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.08 g	Sól:	8.54 g


**11.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 827kcal, B o.: 31.35g, T: 35.7g, W o.: 96.55g)**

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)
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: 870kcal, B o.: 27.51g, T: 37.09g, W o.: 136.41g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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 firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 58kcal, B o.: 0.5g, T: 3.5g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 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: 495kcal, B o.: 22.5g, T: 14.12g, W o.: 74.1g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Poładwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	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:	2536 kcal	Białko ogółem:	102.69 g
Tłuszcz:	96.82 g	Węglowodany ogółem:	352.08 g
Cholesterol:	195.85 mg	Błonnik pokarmowy:	31.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.38 g	Sól:	6.1 g


**12.03.2026 (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)
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)
Półdewica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
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: 752kcal, B o.: 32.98g, T: 14.36g, W o.: 151.8g)**

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 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: 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: 595kcal, B o.: 36.64g, T: 28.05g, W o.: 63.39g)**

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

## ► 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:	2423 kcal	Białko ogółem:	113.93 g
Tłuszcz:	72.85 g	Węglowodany ogółem:	375.69 g
Cholesterol:	337.6 mg	Błonnik pokarmowy:	28.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.37 g	Sól:	8.26 g

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: 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 żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

Sposób  
przygotowania:

...

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

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

Sposób  
przygotowania:

...

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

- Szcypiorek - 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: 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 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: Kotlet mielony 90g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta 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: 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: 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: 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:**

...