



13.03.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 33.99g, T: 21.23g, W o.: 97.79g)**

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ **Obiad (E: 709kcal, B o.: 34.48g, T: 7.12g, W o.: 158.87g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	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)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 496kcal, B o.: 9.79g, T: 23.08g, W o.: 62.96g)**

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **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:	2087 kcal	Białko ogółem:	81.46 g
Tłuszcz:	52.93 g	Węglowodany ogółem:	344.12 g
Cholesterol:	149.8 mg	Błonnik pokarmowy:	34.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g	Sól:	7.01 g


14.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 26.11g, T: 29.39g, W o.: 92.13g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Poładwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 732kcal, B o.: 32.68g, T: 9.79g, W o.: 157.29g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 377kcal, B o.: 27.17g, T: 4.5g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 562kcal, B o.: 21.93g, T: 19.68g, W o.: 77.43g)

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)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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:	2141 kcal	Białko ogółem:	81.92 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	355.65 g
Cholesterol:	202.85 mg	Błonnik pokarmowy:	29.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sól:	6.3 g



15.03.2026 (niedziela)

▶ **Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 36.71g, T: 23.51g, W o.: 103.42g)**

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

▶ **Obiad (E: 717kcal, B o.: 29.83g, T: 17.59g, W o.: 137.57g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 541kcal, B o.: 22.5g, T: 19.22g, W o.: 72.65g)**

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)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **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:	2122 kcal	Białko ogółem:	89.84 g
Tłuszcz:	61.12 g	Węglowodany ogółem:	337.84 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.83 g	Sól:	5.99 g


16.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 31.35g, T: 28.26g, W o.: 101.87g)

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 z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 24.39g, T: 16.04g, W o.: 162.38g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 22.39g, T: 13.37g, W o.: 62.26g)

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)
Połędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

► Posiłek nocny (E: 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:	2103 kcal	Białko ogółem:	78.93 g
Tłuszcz:	58.47 g	Węglowodany ogółem:	350.71 g
Cholesterol:	288.3 mg	Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g	Sól:	7.28 g


17.03.2026 (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
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 695kcal, B o.: 31.48g, T: 12.92g, W o.: 143.1g)

Zupa kapuśniak 350ml (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka 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: 529kcal, B o.: 26.47g, T: 16.14g, W o.: 72.98g)

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 ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	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)
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:	2034 kcal	Białko ogółem:	88.26 g
Tłuszcz:	55.8 g	Węglowodany ogółem:	332.69 g
Cholesterol:	220.17 mg	Błonnik pokarmowy:	30.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g	Sól:	6.94 g


18.03.2026 (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: 507kcal, B o.: 22.43g, T: 6.96g, W o.: 130.41g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	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: 566kcal, B o.: 25.86g, T: 21.99g, W o.: 69.53g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	82.81 g
Tłuszcz:	66.08 g	Węglowodany ogółem:	329.87 g
Cholesterol:	361.8 mg	Błonnik pokarmowy:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g	Sól:	6.8 g



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 33.7g, T: 19.36g, W o.: 100.57g)

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)
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: 778kcal, B o.: 29g, T: 15.69g, W o.: 157.16g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 384kcal, B o.: 23.16g, T: 3.76g, W o.: 63.53g)	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: 500kcal, B o.: 25.5g, T: 14.02g, W o.: 72.3g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	89.7 g
Tłuszcz:	49.52 g	Węglowodany ogółem:	365.28 g
Cholesterol:	271.14 mg	Błonnik pokarmowy:	28.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g	Sól:	7.36 g


20.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 866kcal, B o.: 35.13g, T: 36.66g, W o.: 100.95g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta 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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	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: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)

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 rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszzonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 657kcal, B o.: 21.7g, T: 22.82g, W o.: 93.7g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i anansem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
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: 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:	2199 kcal	Białko ogółem:	78.93 g
Tłuszcz:	67.12 g	Węglowodany ogółem:	354.75 g
Cholesterol:	192.4 mg	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.1 g	Sól:	7.11 g



21.03.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 29.45g, T: 23.4g, W o.: 97.7g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 771kcal, B o.: 30.86g, T: 13.19g, W o.: 162.05g)**

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	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: 662kcal, B o.: 32.89g, T: 32.82g, W o.: 73.97g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **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:	2264 kcal	Białko ogółem:	94.4 g
Tłuszcz:	69.81 g	Węglowodany ogółem:	362.52 g
Cholesterol:	137.75 mg	Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.03 g	Sól:	6.79 g


22.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 698kcal, B o.: 34.19g, T: 22.74g, W o.: 91.06g)

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)
Poładwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	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: 796kcal, B o.: 36.1g, T: 18.84g, W o.: 148.07g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 2g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 24.64g, T: 15.94g, W o.: 72.19g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2113 kcal	Białko ogółem:	95.73 g
Tłuszcz:	58.32 g	Węglowodany ogółem:	335.52 g
Cholesterol:	297.76 mg	Błonnik pokarmowy:	26.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.01 g	Sól:	7.47 g

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: 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 fasolowa 350ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: Makaron z sosem warzywno-mięsny - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujęczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa 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: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa 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: 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 - (0g)
- 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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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 rybny 70g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...



13.03.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 33.91g, T: 21.26g, W o.: 106.93g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ **Obiad (E: 525kcal, B o.: 28.17g, T: 4.08g, W o.: 124.74g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	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 kalafiorowa z ryżem basmati 350ml (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 592kcal, B o.: 16.56g, T: 15.28g, W o.: 101.48g)**

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **Posiłek nocny (E: 183kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)**

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	1 szklanka (200ml)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	85.04 g
Tłuszcz:	43.62 g	Węglowodany ogółem:	357.15 g
Cholesterol:	154.8 mg	Błonnik pokarmowy:	24.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g	Sól:	6.73 g


14.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 24.47g, T: 19.85g, W o.: 100.29g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 645kcal, B o.: 32.23g, T: 7.24g, W o.: 145.5g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsny (E: 369kcal, B o.: 26.65g, T: 4.47g, W o.: 57.32g)	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: 631kcal, B o.: 23.13g, T: 22.28g, W o.: 87.21g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
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

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	49.37 g	Węglowodany ogółem:	347 g
Cholesterol:	155.75 mg	Błonnik pokarmowy:	23.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.41 g	Sól:	6.09 g


15.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 803kcal, B o.: 36.63g, T: 23.54g, W o.: 112.56g)

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

► Obiad (E: 703kcal, B o.: 30.18g, T: 15.94g, W o.: 137.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 580kcal, B o.: 22.42g, T: 19.25g, W o.: 81.79g)

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)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	89.23 g
Tłuszcz:	58.73 g	Węglowodany ogółem:	351.92 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	21.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.62 g	Sól:	5.97 g


16.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 768kcal, B o.: 33.51g, T: 22.22g, W o.: 109.37g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Półdewica z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
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: 613kcal, B o.: 20.86g, T: 9.01g, W o.: 142.32g)

Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (E: 207kcal, B o.: 7.64g, T: 2.57g, W o.: 37.33g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 526kcal, B o.: 22.35g, T: 17.53g, W o.: 71.44g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Półdewica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	76.72 g
Tłuszcz:	48.76 g	Węglowodany ogółem:	343.13 g
Cholesterol:	271.6 mg	Błonnik pokarmowy:	23.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.44 g	Sól:	7.56 g


17.03.2026 (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: 602kcal, B o.: 37.61g, T: 6.6g, W o.: 132.07g)

Zupa grysikowa 350ml (E: 163kcal, B o.: 4.63g, T: 1.97g, W o.: 32.95g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną (E: 305kcal, B o.: 23.98g, T: 2.73g, W o.: 48.12g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 568kcal, B o.: 26.39g, T: 16.17g, W o.: 82.12g)

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 ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	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)
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:	2046 kcal	Białko ogółem:	94.93 g
Tłuszcz:	48.74 g	Węglowodany ogółem:	335.74 g
Cholesterol:	221.37 mg	Błonnik pokarmowy:	24.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.04 g	Sól:	6.53 g


18.03.2026 (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)
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)
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: 531kcal, B o.: 24.15g, T: 7.34g, W o.: 125.07g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	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 koperkowy 100ml (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 598kcal, B o.: 27.02g, T: 20.46g, W o.: 79.27g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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
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**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	84.81 g
Tłuszcz:	64.16 g	Węglowodany ogółem:	339.21 g
Cholesterol:	334.6 mg	Błonnik pokarmowy:	24.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.61 g	Sól:	6.71 g


19.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 781kcal, B o.: 33.66g, T: 23.52g, W o.: 109.75g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
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: 646kcal, B o.: 29.02g, T: 6.37g, W o.: 148.59g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 384kcal, B o.: 23.16g, T: 3.76g, W o.: 63.53g)	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: 448kcal, B o.: 23.09g, T: 17.63g, W o.: 53.16g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	87.27 g
Tłuszcz:	47.97 g	Węglowodany ogółem:	346.75 g
Cholesterol:	295.94 mg	Błonnik pokarmowy:	24.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.28 g	Sól:	5.84 g


20.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 898kcal, B o.: 36.29g, T: 35.13g, W o.: 110.69g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta 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)
Sałata (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
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 505kcal, B o.: 20.85g, T: 3.64g, W o.: 127.8g)

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 rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 607kcal, B o.: 19.17g, T: 22.33g, W o.: 83.66g)

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)
Sałatka z kiełbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
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: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	76.31 g
Tłuszcz:	61.1 g	Węglowodany ogółem:	337.15 g
Cholesterol:	164 mg	Błonnik pokarmowy:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.98 g	Sól:	5.69 g


21.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 30.87g, T: 22.78g, W o.: 107.14g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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: 654kcal, B o.: 23.23g, T: 10.74g, W o.: 144.62g)

Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (E: 139kcal, B o.: 4.81g, T: 1.98g, W o.: 27.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 686kcal, B o.: 37.01g, T: 29.65g, W o.: 82.43g)

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)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	91.61 g
Tłuszcz:	63.17 g	Węglowodany ogółem:	348.19 g
Cholesterol:	116 mg	Błonnik pokarmowy:	21.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g	Sól:	6.84 g


22.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 774kcal, B o.: 34.15g, T: 26.9g, W o.: 100.24g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Półdewca Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	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: 586kcal, B o.: 35.55g, T: 4.35g, W o.: 131.69g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ziemniakami (E: 279kcal, B o.: 24.2g, T: 1.76g, W o.: 43.4g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 24.6g, T: 20.1g, W o.: 81.37g)

Chleb baltonowski (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2081 kcal	Białko ogółem:	94.3 g
Tłuszcz:	51.35 g	Węglowodany ogółem:	333.3 g
Cholesterol:	321.36 mg	Błonnik pokarmowy:	23.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.59 g	Sól:	6.96 g

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: 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: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

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: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - (0g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - (0g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z 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: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos koperkowy 100ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (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)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- 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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**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 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 rybny 70g - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ziemniakami - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...



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



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 26.68g, T: 13.81g, W o.: 62.26g)

Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► II Śniadanie (E: 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: 709kcal, B o.: 34.48g, T: 7.12g, W o.: 158.87g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	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)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 6.96g, T: 5.47g, W o.: 17.22g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)

► Kolacja (E: 499kcal, B o.: 12.38g, T: 18.68g, W o.: 72.89g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

► Przekąska (E: 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
--	------



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:	2081 kcal	Białko ogółem:	91.8 g
Tłuszcz:	49.28 g	Węglowodany ogółem:	344.74 g
Cholesterol:	66.6 mg	Błonnik pokarmowy:	39.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.12 g	Sól:	7.85 g



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



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 19.04g, T: 19.65g, W o.: 75.58g)

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

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

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

► Obiad (E: 679kcal, B o.: 27.38g, T: 8.6g, W o.: 148.07g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny (E: 324kcal, B o.: 21.87g, T: 3.31g, W o.: 49.82g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 531kcal, B o.: 23.72g, T: 17.2g, W o.: 74.82g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)



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

► Przekąska (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:	2112 kcal	Białko ogółem:	85.67 g
Tłuszcz:	53.12 g	Węglowodany ogółem:	358.83 g
Cholesterol:	58.3 mg	Błonnik pokarmowy:	43.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.2 g	Sól:	6.75 g



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



15.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 31.2g, T: 17.73g, W o.: 77.05g)**

Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 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: 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: 717kcal, B o.: 29.83g, T: 17.59g, W o.: 137.57g)**

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 470kcal, B o.: 22.62g, T: 15.93g, W o.: 63.44g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	100.38 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	340.01 g
Cholesterol:	7 mg	Błonnik pokarmowy:	35.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.59 g	Sól:	6.31 g



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



16.03.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 28.01g, T: 12.55g, W o.: 73.73g)**

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
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: 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: 933kcal, B o.: 29.64g, T: 16.89g, W o.: 195.13g)**

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati (E: 461kcal, B o.: 17.12g, T: 6.67g, W o.: 84.04g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 2.97g, T: 3.04g, W o.: 17.7g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 374kcal, B o.: 16.86g, T: 7.9g, W o.: 63.23g)**

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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	92.78 g
Tłuszcz:	46.88 g	Węglowodany ogółem:	391.99 g
Cholesterol:	191.6 mg	Błonnik pokarmowy:	37.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.33 g	Sól:	8.27 g



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



17.03.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 23.91g, T: 19.15g, W o.: 76.81g)**

Mielonka prasowana (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 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.: 31.48g, T: 12.92g, W o.: 143.1g)**

Zupa kapuśniak 350ml (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka 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: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło roślinne (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	1/4 łyżki (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► **Kolacja (E: 458kcal, B o.: 26.59g, T: 12.85g, W o.: 63.77g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► **Przekąska (E: 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)
---	-----------------



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

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

1 szklanka (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	100.31 g
Tłuszcz:	54.49 g	Węglowodany ogółem:	343.94 g
Cholesterol:	166.97 mg	Błonnik pokarmowy:	37.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.06 g	Sól:	7.26 g



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



18.03.2026 (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: 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: 507kcal, B o.: 22.43g, T: 6.96g, W o.: 130.41g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	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: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 488kcal, B o.: 27.22g, T: 17.14g, W o.: 60.92g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	91.39 g
Tłuszcz:	61.68 g	Węglowodany ogółem:	328.14 g
Cholesterol:	274.2 mg	Błonnik pokarmowy:	37.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.9 g	Sól:	6.82 g



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



19.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 25.73g, T: 15.84g, 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: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

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

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

► **Obiad (E: 734kcal, B o.: 28.21g, T: 15.57g, W o.: 145.7g)**

Zupa ogórkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	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
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 451kcal, B o.: 25.68g, T: 13.23g, W o.: 63.09g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)

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

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



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

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

1/2 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	95.45 g
Tłuszcz:	52.36 g	Węglowodany ogółem:	335.1 g
Cholesterol:	214.94 mg	Błonnik pokarmowy:	37.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.57 g	Sól:	7.9 g



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



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 28.37g, T: 28.81g, W o.: 60.57g)

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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	40g
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► 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: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)

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 rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 2.97g, T: 3.04g, W o.: 17.7g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 492kcal, B o.: 13.72g, T: 16.83g, W o.: 75.49g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
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)

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Białko ogółem:	81.66 g
Tłuszcz:	62.02 g	Węglowodany ogółem:	331.86 g
Cholesterol:	110.8 mg	Błonnik pokarmowy:	35.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.33 g	Sól:	6.8 g



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



21.03.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 20.92g, T: 17.14g, W o.: 61.7g)**

Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

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

► **Obiad (E: 741kcal, B o.: 31.48g, T: 13.45g, W o.: 152.93g)**

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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
Potrąka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 107kcal, B o.: 3.03g, T: 3.07g, W o.: 18.06g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 576kcal, B o.: 37.21g, T: 26.33g, W o.: 64.08g)**

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	20g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)



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

► Przekąska (E: 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	106.74 g
Tłuszcz:	65.05 g	Węglowodany ogółem:	345.26 g
Cholesterol:	60.6 mg	Błonnik pokarmowy:	38.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.03 g	Sól:	7.64 g



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



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 476kcal, B o.: 26.1g, T: 15.44g, W o.: 60.85g)

Polędwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

► II Śniadanie (E: 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: 796kcal, B o.: 36.1g, T: 18.84g, W o.: 148.07g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 2g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.96g, T: 6.81g, W o.: 17.15g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 448kcal, B o.: 24.76g, T: 12.65g, W o.: 62.98g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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)

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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	109.62 g
Tłuszcz:	59.2 g	Węglowodany ogółem:	332.94 g
Cholesterol:	241.56 mg	Błonnik pokarmowy:	35.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.85 g	Sól:	7.75 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 fasolowa 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...



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

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

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: 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 grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...



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

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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: Zupa żurek z ziemniakami 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...



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

PRZEPIS: 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 - (0g)
- 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: 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 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:

...



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

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 26.62g, T: 18.7g, W o.: 62.37g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
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: 709kcal, B o.: 34.48g, T: 7.12g, W o.: 158.87g)

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	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)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 156kcal, B o.: 6.94g, T: 7.1g, W o.: 17.26g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g

► Kolacja (E: 545kcal, B o.: 12.32g, T: 23.57g, W o.: 73g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2188 kcal	Białko ogółem:	91.66 g
Tłuszcz:	60.69 g	Węglowodany ogółem:	345 g
Cholesterol:	153.4 mg	Błonnik pokarmowy:	39.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g	Sól:	7.85 g



14.03.2026 (sobota)

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

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Półdewca drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► Obiad (E: 679kcal, B o.: 27.38g, T: 8.6g, W o.: 148.07g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny (E: 324kcal, B o.: 21.87g, T: 3.31g, W o.: 49.82g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 547kcal, B o.: 22.38g, T: 19.52g, W o.: 74.29g)

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

**► 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:	2142 kcal	Białko ogółem:	83.25 g
Tłuszcz:	62.77 g	Węglowodany ogółem:	344.75 g
Cholesterol:	167.4 mg	Błonnik pokarmowy:	41.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g	Sól:	6.26 g



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 31.16g, T: 20.99g, W o.: 77.12g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 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: 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: 717kcal, B o.: 29.83g, T: 17.59g, W o.: 137.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 501kcal, B o.: 22.58g, T: 19.19g, W o.: 63.51g)

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)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► 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:	2215 kcal	Białko ogółem:	100.28 g
Tłuszcz:	67.93 g	Węglowodany ogółem:	340.19 g
Cholesterol:	69 mg	Błonnik pokarmowy:	35.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.7 g	Sól:	6.31 g



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 23.28g, T: 25.5g, W o.: 60.87g)

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 topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 933kcal, B o.: 29.64g, T: 16.89g, W o.: 195.13g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati (E: 461kcal, B o.: 17.12g, T: 6.67g, W o.: 84.04g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 2.95g, T: 4.67g, W o.: 17.74g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 405kcal, B o.: 16.82g, T: 11.16g, W o.: 63.3g)

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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



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

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

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	87.99 g
Tłuszcz:	64.72 g	Węglowodany ogółem:	379.24 g
Cholesterol:	297.1 mg	Błonnik pokarmowy:	35.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g	Sól:	7.64 g



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 23.87g, T: 22.41g, W o.: 76.88g)

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 z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 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.: 31.48g, T: 12.92g, W o.: 143.1g)

Zupa kapuśniak 350ml (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka 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: 191kcal, B o.: 4.74g, T: 11.64g, W o.: 17.87g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 489kcal, B o.: 26.55g, T: 16.11g, W o.: 63.84g)

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 ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	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)
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**

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	101.94 g
Tłuszcz:	69.58 g	Węglowodany ogółem:	343.89 g
Cholesterol:	250.72 mg	Błonnik pokarmowy:	36.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g	Sól:	7.25 g



18.03.2026 (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)
Paszтет domowy (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka drobiowa (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham (E: 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: 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: 507kcal, B o.: 22.43g, T: 6.96g, W o.: 130.41g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	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: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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.: 25.94g, T: 21.96g, W o.: 60.39g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	90.05 g
Tłuszcz:	71.39 g	Węglowodany ogółem:	327.72 g
Cholesterol:	364.6 mg	Błonnik pokarmowy:	37.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.69 g	Sól:	7.12 g



19.03.2026 (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: 734kcal, B o.: 28.21g, T: 15.57g, W o.: 145.7g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	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
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 460kcal, B o.: 25.58g, T: 13.99g, W o.: 63.16g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
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)
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:	2081 kcal	Białko ogółem:	95.23 g
Tłuszcz:	55.51 g	Węglowodany ogółem:	335.28 g
Cholesterol:	276.94 mg	Błonnik pokarmowy:	37.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.26 g	Sól:	7.9 g



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 27.09g, T: 33.63g, W o.: 60.04g)

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
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 gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	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: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)

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 rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 2.95g, T: 4.67g, W o.: 17.74g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 523kcal, B o.: 13.68g, T: 20.09g, W o.: 75.56g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
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: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	80.32 g
Tłuszcz:	71.73 g	Węglowodany ogółem:	331.44 g
Cholesterol:	201.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.12 g	Sól:	7.1 g



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 20.88g, T: 20.4g, W o.: 61.77g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

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

► Obiad (E: 741kcal, B o.: 31.48g, T: 13.45g, W o.: 152.93g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati (E: 288kcal, B o.: 16.79g, T: 4.65g, W o.: 45.05g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 622kcal, B o.: 32.97g, T: 32.79g, W o.: 64.83g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► 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:	2272 kcal	Białko ogółem:	102.44 g
Tłuszcz:	76.4 g	Węglowodany ogółem:	346.12 g
Cholesterol:	144.35 mg	Błonnik pokarmowy:	37.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.77 g	Sól:	7.34 g



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 26.06g, T: 18.7g, W o.: 60.92g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Półdewica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	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: 796kcal, B o.: 36.1g, T: 18.84g, W o.: 148.07g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 2g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 8.32g, T: 9.22g, W o.: 16.89g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

► Kolacja (E: 479kcal, B o.: 24.72g, T: 15.91g, W o.: 63.05g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	108.9 g
Tłuszcz:	68.13 g	Węglowodany ogółem:	332.82 g
Cholesterol:	317.76 mg	Błonnik pokarmowy:	35.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.3 g	Sól:	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 fasolowa 350ml - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)



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

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: 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 grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

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

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 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: 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: 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 - (0g)
- 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: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

- Szcypiorek - 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 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 rybny 70g - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...



13.03.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 35.19g, T: 21.7g, W o.: 98.3g)**

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynkowa drobiowa (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 66kcal, B o.: 7.2g, T: 2.82g, W o.: 3.06g)	60g
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: 709kcal, B o.: 34.48g, T: 7.12g, W o.: 158.87g)**

Zupa fasolowa 350ml (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	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)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 156kcal, B o.: 6.94g, T: 7.1g, W o.: 17.26g)**

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g

▶ **Kolacja (E: 496kcal, B o.: 9.79g, T: 23.08g, W o.: 62.96g)**

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka jarzynowa (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2392 kcal	Białko ogółem:	100.9 g
Tłuszcz:	64.7 g	Węglowodany ogółem:	375.39 g
Cholesterol:	165.2 mg	Błonnik pokarmowy:	36.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.99 g	Sól:	7.82 g


14.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 26.11g, T: 29.39g, W o.: 92.13g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Połędwica drobiowa (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 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: 732kcal, B o.: 32.68g, T: 9.79g, W o.: 157.29g)

Zupa krupnik 350ml (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym (E: 377kcal, B o.: 27.17g, T: 4.5g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 75kcal, B o.: 1.2g, T: 3.1g, W o.: 9g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 562kcal, B o.: 21.93g, T: 19.68g, W o.: 77.43g)

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)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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:	2356 kcal	Białko ogółem:	101.73 g
Tłuszcz:	64.23 g	Węglowodany ogółem:	379.32 g
Cholesterol:	215.25 mg	Błonnik pokarmowy:	32.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.82 g	Sól:	6.81 g


15.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 36.71g, T: 23.51g, W o.: 103.42g)

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

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

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

► Obiad (E: 717kcal, B o.: 29.83g, T: 17.59g, W o.: 137.57g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka obiadowa z marchewki w sosie chrzanowym (E: 59kcal, B o.: 0.4g, T: 3g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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.: 22.5g, T: 19.22g, W o.: 72.65g)

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)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z natką pietruszki (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2338 kcal	Białko ogółem:	100.95 g
Tłuszcz:	68.52 g	Węglowodany ogółem:	364.94 g
Cholesterol:	75.6 mg	Błonnik pokarmowy:	26.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.7 g	Sól:	6.35 g


16.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 31.35g, T: 28.26g, W o.: 101.87g)

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 z warzywami (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Ser topiony, śmietankowy (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 771kcal, B o.: 24.39g, T: 16.04g, W o.: 162.38g)

Zupa grochowa 350ml (E: 259kcal, B o.: 10.77g, T: 1.9g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka dla wegan (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 2.95g, T: 4.67g, W o.: 17.74g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 450kcal, B o.: 22.39g, T: 13.37g, W o.: 62.26g)

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)
Połudwica drobiowa (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	1 sztuka (180g)

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

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

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2409 kcal	Białko ogółem:	101.88 g
Tłuszcz:	73.14 g	Węglowodany ogółem:	372.45 g
Cholesterol:	342.7 mg	Błonnik pokarmowy:	32.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.88 g	Sól:	7.64 g


17.03.2026 (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
Twaróg z cebulką (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 695kcal, B o.: 31.48g, T: 12.92g, W o.: 143.1g)

Zupa kapuśniak 350ml (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka wiosenna (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka 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: 191kcal, B o.: 4.74g, T: 11.64g, W o.: 17.87g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 529kcal, B o.: 26.47g, T: 16.14g, W o.: 72.98g)

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 ze szprota 70g (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Poledwica 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)
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:	2319 kcal	Białko ogółem:	101.1 g
Tłuszcz:	70.14 g	Węglowodany ogółem:	359.56 g
Cholesterol:	254.32 mg	Błonnik pokarmowy:	32.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g	Sól:	7.29 g


18.03.2026 (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

► 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: 507kcal, B o.: 22.43g, T: 6.96g, W o.: 130.41g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml (E: 140kcal, B o.: 3.6g, T: 1.56g, W o.: 29.42g)	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: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 566kcal, B o.: 25.86g, T: 21.99g, W o.: 69.53g)

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)
Wędlina kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

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

3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (200g)

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

1/2 szklanki (100ml)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	102.62 g
Tłuszcz:	71.05 g	Węglowodany ogółem:	353.54 g
Cholesterol:	374.2 mg	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g	Sól:	7.31 g


19.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 33.7g, T: 19.36g, W o.: 100.57g)

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)
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: 778kcal, B o.: 29g, T: 15.69g, W o.: 157.16g)

Zupa ogórkowa 350ml (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem (E: 384kcal, B o.: 23.16g, T: 3.76g, W o.: 63.53g)	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: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 500kcal, B o.: 25.5g, T: 14.02g, W o.: 72.3g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twaróg z koperkiem (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Poledwica 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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (150g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	100.81 g
Tłuszcz:	56.92 g	Węglowodany ogółem:	392.38 g
Cholesterol:	283.54 mg	Błonnik pokarmowy:	31.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.52 g	Sól:	7.72 g


20.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 866kcal, B o.: 35.13g, T: 36.66g, W o.: 100.95g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta 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)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	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: 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: 576kcal, B o.: 21.3g, T: 6.84g, W o.: 135.9g)

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 rybny 70g (E: 94kcal, B o.: 12.03g, T: 0.93g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 2.95g, T: 4.67g, W o.: 17.74g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 657kcal, B o.: 21.7g, T: 22.82g, W o.: 93.7g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z kiełbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	100g
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: 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:	2505 kcal	Białko ogółem:	101.88 g
Tłuszcz:	81.79 g	Węglowodany ogółem:	376.49 g
Cholesterol:	246.8 mg	Błonnik pokarmowy:	32.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.04 g	Sól:	7.47 g


21.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 29.45g, T: 23.4g, W o.: 97.7g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml (E: 151kcal, B o.: 7.22g, T: 2.76g, W o.: 23.91g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Mielonka drobiowa (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg ze szczypiorkiem (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	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: 771kcal, B o.: 30.86g, T: 13.19g, W o.: 162.05g)

Zupa z soczewicy 350ml (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	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: 122kcal, B o.: 3.01g, T: 4.7g, W o.: 18.1g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (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: 662kcal, B o.: 32.89g, T: 32.82g, W o.: 73.97g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serdelka drobiowa (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	2/3 łyżki (10g)
Ser topiony, śmietankowy (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	1/4 sztuki (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2480 kcal	Białko ogółem:	105.51 g
Tłuszcz:	77.21 g	Węglowodany ogółem:	389.62 g
Cholesterol:	150.15 mg	Błonnik pokarmowy:	32.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g	Sól:	7.15 g


22.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 698kcal, B o.: 34.19g, T: 22.74g, W o.: 91.06g)

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)
Poładwica Hani (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	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: 796kcal, B o.: 36.1g, T: 18.84g, W o.: 148.07g)

Rosół z makaronem 350ml (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka z porem w delikatnym sosie (E: 103kcal, B o.: 1.2g, T: 6g, W o.: 10g)	100g
Surówka meksykańska z kukurydzą (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 2g, W o.: 5.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 8.32g, T: 9.22g, W o.: 16.89g)

Bułki grahamki (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 24.64g, T: 15.94g, W o.: 72.19g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Baleron rzeźnika (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Twaróg z czarnuszką (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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:	2387 kcal	Białko ogółem:	112.15 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	361.41 g
Cholesterol:	324.36 mg	Błonnik pokarmowy:	28.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g	Sól:	8.27 g

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: 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 fasolowa 350ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: Makaron z sosem warzywno-mięsny - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujęczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa 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: Rosół z makaronem 350ml - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- 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)
- Przyprawa warzywna do potraw - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: 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 - (0g)
- 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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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 rybny 70g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

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

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

13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

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