



# JADŁOSPIS



Dieta łatwostrawna  
D02  
**02.03.2026 - 11.03.2026**





02.03.2026 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 38.12g, T: 27.23g, W o.: 88.86g)

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)            | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)           | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)           | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                     | 1 i 1/4 sztuki (200g)  |
| Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)            | 6 i 2/3 plastra (100g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą ).
- 4..Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.

## ▶ II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

|  |                 |
|--|-----------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) | 10 łyżek (200g) |
|--|-----------------|

## Alergeny:

- 1.Jogurt -MLE (mleko i pochodne z laktozą ).

## ▶ Obiad (E: 884kcal, B o.: 45.74g, T: 29.65g, W o.: 113.46g)

|  |          |
|--|----------|
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)                            | 1 porcja |
| Pierogi ruskie gotowane polane olejem z natką pietruszki (E: 425kcal, B o.: 18.14g, T: 15.87g, W o.: 52.25g) | 1 porcja |
| Salata zielona z kefirem 20g (E: 32kcal, B o.: 2.09g, T: 1.08g, W o.: 3.79g)                                 | 1 porcja |
| Zupa wielowarzywna (E: 349kcal, B o.: 24.85g, T: 11.97g, W o.: 38.61g)                                       | 1 porcja |

## Alergeny:

- 1.Zupa wielowarzywna - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą )
2. Pierogi ruskie – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja )

**► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

1 szklanka (250ml)

**Alergeny:**

Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

**► Kolacja (E: 598kcal, B o.: 32.76g, T: 20.06g, W o.: 76.8g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb zwykły (E: 164kcal, B o.: 3.97g, T: 0.85g, W o.: 36.6g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)

6 i 2/3 plastra (100g)

**Alergeny :**

1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).

2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).

3.Masło - MLE ( mleko i pochodne z laktozą).

4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca).

**Wartości odżywcze**

|                                  |                   |  |                 |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | <b>2463 kcal</b>  | <b>Białko ogółem:</b>                    | <b>133.72 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | <b>85.94 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | <b>303.27 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | <b>183.49 g</b>   | <b>Glukoza:</b>                          | <b>10.19 g</b>  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | <b>32.75 g</b>    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>31.82 g</b>  |
| <b>Sód:</b>                      | <b>3861.53 mg</b> | <b>Sól:</b>                              | <b>9.64 g</b>   |



03.03.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 39.95g, T: 24.81g, W o.: 88.09g)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)            | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)           | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)           | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Szynka z indyka (E: 108kcal, B o.: 22.23g, T: 2.08g, W o.: 0.13g)        | 8 i 2/3 plastra (130g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                     | 1 i 1/4 sztuki (200g)  |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z indyka -MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny)

▶ **II śniadanie (E: 130kcal, B o.: 6.92g, T: 6.75g, W o.: 10.33g)**

|  |            |
|--|------------|
| Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 130kcal, B o.: 6.92g, T: 6.75g, W o.: 10.33g) | 0.5 porcji |
|--|------------|

## Alergeny:

1. Budyń - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

▶ **Obiad (E: 820kcal, B o.: 44.57g, T: 27.06g, W o.: 109.15g)**

|  |          |
|--|----------|
| zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml (E: 225kcal, B o.: 12.36g, T: 5.16g, W o.: 35.5g)            | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 115kcal, B o.: 2.77g, T: 0.99g, W o.: 24.58g)            | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)                        | 1 porcja |
| surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym (E: 149kcal, B o.: 1.57g, T: 5.77g, W o.: 25.85g) | 1 porcja |



Kieszonka z kurczaka pieczona ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna (E: 253kcal, B o.: 27.21g, T: 14.41g, W o.: 4.41g)

1 porcja

## Alergeny:

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE ( gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy).
- 3.Kieszonka z kurczaka - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

**► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

## Alergeny:

1. Jogurt - MLE ( mleko i pochodne laktozy).

**► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 33.73g, T: 20.44g, W o.: 72.61g)**

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)

5 plastrów (100g)

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą ).
4. .Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR ( mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

**Wartości odżywcze**

|                           |           |                                   |          |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2383 kcal | Białko ogółem:                    | 133.77 g |
| Tłuszcz:                  | 83.06 g   | Węglowodany ogółem:               | 292.58 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 182.71 g  | Glukoza:                          | 14.93 g  |
| Błonnik pokarmowy:        | 34.71 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.86 g  |



## Wartości odżywcze

**Sód:** 4146.76 mg    **Sól:** 8.55 g



04.03.2026 (środa)

▶ **Śniadanie (E: 729kcal, B o.: 32.07g, T: 30.05g, W o.: 86.06g)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)                               | 2 i 1/4 kromki (65g)  |
| Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)                              | 1 i 3/4 kromki (65g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                                | 1 plaster (10g)       |
| Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g) | 3 i 1/2 łyżki (70g)   |
| kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 151kcal, B o.: 9.41g, T: 6.09g, W o.: 14.78g)           | 1 porcja              |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)  | 1 i 1/4 sztuki (200g) |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny )
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni )
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 4.Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 5.Kakao - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą )

▶ **II śniadanie (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

|  |                    |
|--|--------------------|
| Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g) | 1 szklanka (250ml) |
|--|--------------------|

## Alergeny

Kefir - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

▶ **Obiad (E: 822kcal, B o.: 43.85g, T: 26.63g, W o.: 111.74g)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Kapuśniak gotowany z ziemniakami (E: 265kcal, B o.: 15.3g, T: 7.48g, W o.: 38.25g)        | 1 porcja            |
| Ryż biały, gotowany (E: 120kcal, B o.: 2.3g, T: 0.2g, W o.: 27.6g)                        | 3/4 szklanki (100g) |
| Potrawka gotowana z piersi z kurczaka (E: 307kcal, B o.: 20.91g, T: 16.98g, W o.: 22.01g) | 1 porcja            |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)         | 1 porcja            |
| Mix Sałat z kefirem 200 g (E: 52kcal, B o.: 4.68g, T: 1.24g, W o.: 5.07g)                 | 1 porcja            |



## Alergeny:

- 1.Kapuśniak - MLE, GLU PSZ, JAJ SEL GOR ( mleko i pochodne wraz z laktozą , gluten pszenny, jaja, gorczyca)
- 2.Potravka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL( mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).
3. Mix sałat z kefirem - MLE ( mleko i pochodne laktozy).

▶ **Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g)**

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g)

0.5 porcji

## Alergeny:

- 1.Mleko- MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 2.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą ).

▶ **Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.31g, T: 22.74g, W o.: 70.54g)**

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)

1 porcja

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)

1 porcja

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze dorsz w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 ( gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany )



## Wartości odżywcze

|                           |           |                                   |          |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2446 kcal | Białko ogółem:                    | 116.91 g |
| Tłuszcz:                  | 92.07 g   | Węglowodany ogółem:               | 304.72 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 180.73 g  | Glukoza:                          | 10.2 g   |
| Błonnik pokarmowy:        | 36.56 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.45 g  |
| Sód:                      | 4541.9 mg | Sól:                              | 9.16 g   |



05.03.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 34.71g, T: 27.48g, W o.: 87.43g)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)                            | 2 i 3/4 kromki (85g)  |
| Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)                                  | 2 i 1/4 kromki (80g)  |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                             | 1/2 plastra (5g)      |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                                     | 1 i 1/4 sztuki (200g) |
| jajecznica gotowana na parze z mlekiem (E: 199kcal, B o.: 17.56g, T: 13.5g, W o.: 1.79g) | 1 porcja              |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)                 | 1 szklanka (250ml)    |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE ( Mleko i pochodne w raz z laktozą ).
- 4..Jajecznica -JAJ ( jaja ).

**► II śniadanie (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)**

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g) | 1 i 1/4 szklanki (300ml) |
|---|--------------------------|

## Alergeny:

- 1.Maślanka - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

**► Obiad (E: 846kcal, B o.: 42.15g, T: 27.95g, W o.: 117.42g)**

|   |          |
|---|----------|
| Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana (E: 221kcal, B o.: 12.38g, T: 4.28g, W o.: 37.07g)                       | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 123kcal, B o.: 2.77g, T: 1.81g, W o.: 24.58g)                         | 1 porcja |
| Klopsiki drobiowe 120g gotowany (E: 251kcal, B o.: 21.91g, T: 9.86g, W o.: 21.11g)                                    | 1 porcja |
| surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 173kcal, B o.: 4.43g, T: 11.27g, W o.: 15.85g) | 1 porcja |

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)****1 porcja****Alergeny:**

- 1.Zupa kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ ( seler , mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenny )
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy).
- 3.Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE ( jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).
4. Surówka z kapusty pekińskiej - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

**► Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)****Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)****10 łyżek (200g)****Alergeny:****Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy****► Kolacja (E: 594kcal, B o.: 32.64g, T: 18.95g, W o.: 76.82g)****Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g) 2 i 1/4 kromki (75g)****Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)****Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)****Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 1/8 sztuki (10g)****Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)****Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g) 6 i 2/3 plastra (100g)****Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g) 3/4 sztuki (150g)****Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).



## Wartości odżywcze

|                                  |                   |  |                 |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | <b>2410 kcal</b>  | <b>Białko ogółem:</b>                    | <b>127.7 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | <b>82.88 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | <b>307.57 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | <b>183.19 g</b>   | <b>Glukoza:</b>                          | <b>12.11 g</b>  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | <b>36.86 g</b>    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>23.49 g</b>  |
| <b>Sód:</b>                      | <b>3445.76 mg</b> | <b>Sól:</b>                              | <b>7.96 g</b>   |



06.03.2026 (piątek)

## ▶ Śniadanie (E: 721kcal, B o.: 42.38g, T: 23.92g, W o.: 87.45g)

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)                     | 2 kromki (60g)        |
| Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)                            | 1 i 3/4 kromki (60g)  |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                       | 1 plaster (10g)       |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                               | 1 i 1/4 sztuki (200g) |
| Twarożek 100 g (E: 109kcal, B o.: 19.21g, T: 1.08g, W o.: 5.65g)                   | 1 porcja              |
| kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g) | 1 porcja              |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 4.Twarożek - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 5.Kakao - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą)

## ▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

|   |                 |
|---|-----------------|
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) | 1 sztuka (120g) |
|---|-----------------|

## ▶ Obiad (E: 837kcal, B o.: 45.83g, T: 26.17g, W o.: 110.92g)

|   |          |
|---|----------|
| zupa ziemniaczana czysta gotowana (E: 282kcal, B o.: 20.97g, T: 10.9g, W o.: 27.93g)              | 1 porcja |
| Jabłko pieczone solo 200 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)                       | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)                 | 1 porcja |
| Makaron z serem białym łatwostarwny bez cukru (E: 377kcal, B o.: 23.39g, T: 13.74g, W o.: 39.84g) | 1 porcja |

**Alergeny:**

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI CIECIERZYCA ( gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja ciecierzycyca ).
2. Makaron z serem – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja ).

**► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 28g)**

Mandarynki (E: 113kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 28g)

3 i 3/4 sztuki (250g)

**► Kolacja (E: 592kcal, B o.: 28.55g, T: 20.42g, W o.: 77.17g)**

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)

2 i 2/3 kromki (80g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)

1 porcja

Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 68kcal, B o.: 13.55g, T: 0.59g, W o.: 2.32g)

1 porcja

**Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
3. Masło -MLE RYB ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).
4. Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

**Wartości odżywcze**

|                                  |                   |  |                 |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | <b>2379 kcal</b>  | <b>Białko ogółem:</b>                    | <b>119.46 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | <b>71.37 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | <b>331.74 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | <b>183.01 g</b>   | <b>Glukoza:</b>                          | <b>21.26 g</b>  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | <b>34.51 g</b>    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>28.69 g</b>  |
| <b>Sód:</b>                      | <b>3144.62 mg</b> | <b>Sól:</b>                              | <b>7.78 g</b>   |



07.03.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 40.1g, T: 22.72g, W o.: 84.04g)**

|   |                        |
|---|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)                               | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)                              | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                                | 1 plaster (10g)        |
| Szynka z piersi kurczaka (E: 106kcal, B o.: 23.32g, T: 1.32g, W o.: 0.22g)                  | 7 i 1/3 plastra (110g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)                    | 1 szklanka (250ml)     |
| Salatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) | 1 porcja               |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca ).

**► II śniadanie (E: 124kcal, B o.: 6.11g, T: 4.65g, W o.: 14.46g)**

|  |            |
|--|------------|
| Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 124kcal, B o.: 6.11g, T: 4.65g, W o.: 14.46g) | 0.5 porcji |
|--|------------|

## Alergeny:

Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

**► Obiad (E: 867kcal, B o.: 47.72g, T: 31.86g, W o.: 109.48g)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną gotowaną (E: 187kcal, B o.: 11.37g, T: 2.73g, W o.: 35.03g) | 1 porcja           |
| Kasza jęczmienna, perłowa (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)                               | 1/2 woreczka (50g) |
| Gulasz wieprzowy 150 g gotowany (E: 355kcal, B o.: 30.58g, T: 21.94g, W o.: 10.91g)                     | 1 porcja           |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)                       | 1 porcja           |
| Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna (E: 79kcal, B o.: 1.66g, T: 5.36g, W o.: 7.23g)                     | 1 porcja           |



## Alergeny:

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszenney).
- 2.Gulasz wieprzowy - SEL - ( seler ).
- 3.Kasza jęczmienna - GLU PSZ ( gluten pszenney).

▶ **Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)

1 szklanka (250ml)

## Alergeny:

- 1.Kefir - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

▶ **Kolacja (E: 608kcal, B o.: 33.11g, T: 21.69g, W o.: 73.17g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)

2 i 1/4 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 93kcal, B o.: 18.81g, T: 0.48g, W o.: 3.33g)

3 i 1/4 plastra (95g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenney ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Ser twarogowy chudy - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).

**Wartości odżywcze**

|                                  |            |  |          |
|----------------------------------|------------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2411 kcal  | <b>Białko ogółem:</b>                    | 135.54 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 85.92 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 292.9 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 168.2 g    | <b>Glukoza:</b>                          | 10.8 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 37.34 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.27 g  |
| <b>Sód:</b>                      | 3458.43 mg | <b>Sól:</b>                              | 8.59 g   |



08.03.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 38.4g, T: 26.04g, W o.: 84.17g)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)           | 2 i 2/3 kromki (80g)   |
| Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)                  | 2 i 1/4 kromki (80g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)           | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)         | 8 i 1/3 plastra (100g) |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                     | 1 i 1/4 sztuki (200g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję ).

**► II śniadanie (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g)**

|   |          |
|---|----------|
| Jabłko pieczone solo 100 g (E: 100kcal, B o.: 0.81g, T: 0.8g, W o.: 24.34g) | 1 porcja |
|---|----------|

**► Obiad (E: 814kcal, B o.: 42.1g, T: 31.35g, W o.: 97.07g)**

|  |          |
|--|----------|
| Rosół z makaronem gotowany (E: 276kcal, B o.: 15.62g, T: 6.33g, W o.: 40.45g)                | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g) | 1 porcja |
| Udka pieczone z kurczaka (E: 247kcal, B o.: 20.73g, T: 17.38g, W o.: 2.57g)                  | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (E: 68kcal, B o.: 2.29g, T: 2.62g, W o.: 10.63g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)            | 1 porcja |

**Alergeny:**

- 1.Rosół z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).

**► Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g)**

Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 183kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 24.63g)

0.5 porcji

**Alergeny:**

1. Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszeniczny, jaja, mleko wraz z laktozą).
2. Mleko - MLE (mleko wraz z laktozą)

**► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 26.66g, T: 24.71g, W o.: 70.57g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 60kcal, B o.: 0.06g, T: 6.6g, W o.: 0.06g)

3/4 plastra (8g)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)

2 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

**Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Jaja - JAJ (jaja i pochodne).

**Wartości odżywcze**

|                                  |            |  |          |
|----------------------------------|------------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2404 kcal  | <b>Białko ogółem:</b>                    | 112.15 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 90.55 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 300.78 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 165.38 g   | <b>Glukoza:</b>                          | 13.14 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 31.08 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.94 g  |
| <b>Sód:</b>                      | 3545.19 mg | <b>Sól:</b>                              | 8.81 g   |



09.03.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 39.5g, T: 23.28g, W o.: 91.81g)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)            | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)           | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)           | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Ser twarogowy, chudy (E: 108kcal, B o.: 21.78g, T: 0.55g, W o.: 3.85g)   | 3 i 2/3 plastra (110g) |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                     | 1 i 1/4 sztuki (200g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Ser twarogowy- MLE ( mleko i pochodne laktozy)

**► II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)**

|   |            |
|---|------------|
| Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g) | 0.5 porcji |
|---|------------|

## Alergeny:

Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

**► Obiad (E: 900kcal, B o.: 44.57g, T: 32.02g, W o.: 116.76g)**

|  |          |
|--|----------|
| zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem (E: 256kcal, B o.: 15.22g, T: 7.56g, W o.: 34.81g) | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)                | 1 porcja |
| Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (E: 180kcal, B o.: 21.5g, T: 9.71g, W o.: 1.65g)           | 1 porcja |
| Buraczki gotowane 200 g z olejem (E: 163kcal, B o.: 4.04g, T: 5.29g, W o.: 27.17g)                           | 1 porcja |



Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)

1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE ( gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy )
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy )
- 3,
- 4.Buraczki gotowane - GLU PSZ (gluten pszenny)

► **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

**Alergeny:**

Jogurt MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).

► **Kolacja (E: 593kcal, B o.: 31.25g, T: 20.44g, W o.: 74.58g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler



**Wartości odżywcze**

|                                  |            |  |          |
|----------------------------------|------------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2442 kcal  | <b>Białko ogółem:</b>                    | 129.18 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 83.89 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 308.79 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 194.76 g   | <b>Glukoza:</b>                          | 10.72 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 32.5 g     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.56 g  |
| <b>Sód:</b>                      | 3115.81 mg | <b>Sól:</b>                              | 7.71 g   |



10.03.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 38.33g, T: 25.49g, W o.: 86.99g)**

|   |                        |
|---|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)               | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)              | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)               | 1 i 1/3 plastra (13g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)     | 1/3 szklanki (100ml)   |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 130kcal, B o.: 21.23g, T: 4.51g, W o.: 1.1g) | 5 i 1/2 plastra (110g) |
| Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)                      | 3/4 sztuki (150g)      |

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR ( mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

**► II śniadanie (E: 161kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 19.14g)**

|   |            |
|---|------------|
| Ciasto drożdżowe 1 porcja (E: 161kcal, B o.: 4.18g, T: 7.65g, W o.: 19.14g) | 0.5 porcji |
|---|------------|

**Alergeny:**

- 1.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą ).

**► Obiad (E: 833kcal, B o.: 44.1g, T: 31.23g, W o.: 102.64g)**

|   |          |
|---|----------|
| Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna (E: 177kcal, B o.: 12.52g, T: 3.6g, W o.: 26.18g)     | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 218kcal, B o.: 3.73g, T: 8.46g, W o.: 32.79g)       | 1 porcja |
| surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 137kcal, B o.: 1.55g, T: 5.67g, W o.: 23.09g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)             | 1 porcja |
| Schab pieczony lekkostrawny 120 g (E: 223kcal, B o.: 25.64g, T: 12.77g, W o.: 1.77g)          | 1 porcja |

**Alergeny:**

1. Zupa ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI ( gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja ).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy)

**► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 5.4g, T: 5.58g, W o.: 13.62g)****Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 125kcal, B o.: 5.4g, T: 5.58g, W o.: 13.62g)****0.5 porcji****Alergeny:****Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)****► Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.08g, T: 21.07g, W o.: 74.26g)****Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)****2 i 1/3 kromki (70g)****Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)****2 kromki (70g)****Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)****1 plaster (10g)****Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g)****3 i 1/2 plastra (70g)****Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g)****1 porcja****Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)****1 szklanka (250ml)****Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
3. Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
4. Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ ( gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja)
5. Sałatka z pomidora z jogurtem - MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).



## Wartości odżywcze

|                           |            |                                   |          |
|---------------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2422 kcal  | Białko ogółem:                    | 120.09 g |
| Tłuszcz:                  | 91.02 g    | Węglowodany ogółem:               | 296.65 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 163.78 g   | Glukoza:                          | 10.85 g  |
| Błonnik pokarmowy:        | 32.94 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.71 g  |
| Sód:                      | 3050.52 mg | Sól:                              | 8.9 g    |



11.03.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 38.92g, T: 23.93g, W o.: 88.16g)**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Chleb graham (E: 196kcal, B o.: 7.06g, T: 1.45g, W o.: 41.4g)            | 2 i 3/4 kromki (85g)   |
| Chleb mieszany (E: 264kcal, B o.: 8.5g, T: 8.5g, W o.: 38.25g)           | 2 i 1/3 kromki (85g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)           | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Szynka z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)   | 6 i 2/3 plastra (100g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml)     |
| Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)                     | 1 i 1/4 sztuki (200g)  |

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca )

**► II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) | 10 łyżek (200g) |
|--|-----------------|

## Alergeny:

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).

**► Obiad (E: 821kcal, B o.: 45.48g, T: 25.8g, W o.: 109.46g)**

|  |          |
|--|----------|
| zupa grysikowa gotowana (E: 229kcal, B o.: 17.95g, T: 1.71g, W o.: 37.9g)                      | 1 porcja |
| Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 216kcal, B o.: 4.6g, T: 4.39g, W o.: 40.91g)         | 1 porcja |
| Ryba pieczona dorsz (E: 164kcal, B o.: 20.09g, T: 8.5g, W o.: 2.42g)                           | 1 porcja |
| Surówka wiosenna 200 g łatwostrawna z olejem (E: 134kcal, B o.: 2.18g, T: 10.47g, W o.: 9.42g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)              | 1 porcja |

**Alergeny:**

1. Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL ( gluten pszenny, seler)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy).
3. Ryba dorsz pieczony - RYB ( ryba i pochodne )

**► Podwieczorek (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)**

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)

1 i 1/4 szklanki  
(300ml)**Alergeny:**

Maślanka - MLE ( mleko i pochodne z laktozą)

**► Kolacja (E: 612kcal, B o.: 24.42g, T: 23.96g, W o.: 77.81g)**

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)

2 i 1/4 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 112kcal, B o.: 9.47g, T: 6.73g, W o.: 3.36g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

**.Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
3. Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
4. Pasta jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

**Wartości odżywcze**

|                                  |                   |  |                 |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | <b>2391 kcal</b>  | <b>Białko ogółem:</b>                    | <b>127.02 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | <b>82.19 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | <b>301.33 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | <b>182.89 g</b>   | <b>Glukoza:</b>                          | <b>10.22 g</b>  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | <b>30.1 g</b>     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>25.01 g</b>  |
| <b>Sód:</b>                      | <b>4137.29 mg</b> | <b>Sól:</b>                              | <b>9.84 g</b>   |

**PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml - 1 porcja**

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

**PRZEPIS: Pierogi ruskie gotowane polane olejem z natką pietruszki - 1 porcja**

- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą (ok. 400 ml). Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną.

**PRZEPIS: Sałata zielona z kefirem 20g - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata masłowa - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Każdy liść przepłucz nad zlewem pod zimą, bieżącą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym. Porwij liście sałaty w dłoniach na mniejsze kawałki. W osobnej miseczce wymieszaj razem kefir pół łyżeczki soku z cytryny, pół płaskiej łyżeczki cukru pudru oraz szczyptę soli i pieprzu. Tak doprawiony kefir wylej na kawałki sałaty i całość delikatnie zamieszaj. Na koniec dodaj też posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS: Zupa wielowarzywna - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji**

- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Żółtko jaja kurzego - 3/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

**PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udło umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i mleko i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.



**PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja**

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

**PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym - 1 porcja**

- Jabłko - 3/4 sztuki (140g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

**PRZEPIS: Kieszonka z kurczaka pieczona ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna - 1 porcja**

- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



**Sposób przygotowania:**

Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Położyć na desce, każdą pierś przekroić pionowo na 2 połówki (otrzymamy 4 porcje kurczaka). W każdej połówce, od góry, zrobić pionowe głębsze nacięcie w kształcie krzyża. Rozchylić boki i poszerzyć nieco powstałą kieszonkę. Mięso doprawić z każdej strony przyprawami a następnie natrzeć oliwą i odłożyć na ok. 30 minut lub dłużej jeśli mamy czas. Szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać aż zmięknie, ostudzić. Wymieszać z serem białym i wypełnić nadzieniem kieszonki. Na wierzchu położyć plaster pomidora, doprawić go solą, pieprzem, suszonym oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec przez ok. 30 minut.

**PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 250 ml - 1 porcja**

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

**PRZEPIS: Kapuśniak gotowany z ziemniakami - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****Sposób przygotowania**

Kielbasę pokroić w półtalarki i włożyć do garnka. Kapustę drobno posiekać. Marchewkę, pietruszkę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć wszystkie warzywa do garnka i zalać wodą (ok. 1l wody). Dodać liście laurowe i ziele angielskie oraz obrane ząbki czosnku. Gotować ok. 45 minut, następnie doprawić majerankiem, kminkiem oraz solą i pieprzem. Gotować jeszcze przez ok. 10 minut.

**PRZEPIS: Potrawka gotowana z piersi z kurczaka - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować i dodać olej. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną z mlekiem i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjęć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

**PRZEPIS: Mix Sałat z kefirem 200 g - 1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Mix sałat - 8 garści (200g)

**Sposób przygotowania:**

Każdy liść przepłucz nad zlewem pod zimą, bieżącą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym. Porwij liście sałaty w dłoniach na mniejsze kawałki. W osobnej miseczce wymieszaj razem kefir pół łyżeczki soku z cytryny, pół płaskiej łyżeczki cukru pudru oraz szczyptę soli i pieprzu. Tak doprawiony kefir wylej na kawałki sałaty i całość delikatnie zamieszaj. Na koniec dodaj też posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS: Ciasto drożdżowe 1 porcja - 0.5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (23g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier i pokrojone na kawałki masło. Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przebrać do większej miski i zmiksować z jajkami. W kruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę. Po tym czasie dodać przesianą mąkę i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówkami do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce. Do miski przesiać mąkę dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła. Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

**PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g - 1 porcja**

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

**PRZEPIS: Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g - 1 porcja**

- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki



### PRZEPIS: jajecznica gotowana na parze z mlekiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 2/3 sztuki (135g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



#### Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię na parę .

### PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czterojajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i selera. Gdy warzywa zmiękną, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Ugotować makaron do zupy

### PRZEPIS: Klopsiki drobiowe 120g gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/5 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (90g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Wrzucić mięso do miski, dodać, surowe jajko, namoczoną bułkę w mleku, posiekaną natkę k i przyprawy. Wymieszać. Włożyć do garnka, z warzywami na sos i zalać wodą do przykrycia klopsików. . Dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj posiekany koperek i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

### PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.



### PRZEPIS: Twarożek 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

### PRZEPIS: zupa ziemniaczana czysta gotowana - 1 porcja

- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa ( bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki i Dodaj przyprawy

### PRZEPIS: Jabłko pieczone solo 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



#### Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni C. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Skropić sokiem z cytryny. Piec przez ok. 30 minut.

### PRZEPIS: Makaron z serem białym łatwostrawny bez cukru - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 3/4 plastra (85g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



#### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser  
Uwaga!!!  
podana ilość  
makaronu to suchy produkt.

**PRZEPIS: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

**PRZEPIS: zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną gotowaną - 1 porcja**

- Makaron dwujęczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1/5 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości, następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę mlekiem. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy 150 g gotowany - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (130g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wieprzowe pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do gotującego się bulionu, dodać marchewkę i pozostałe warzywa. Przyprawić i dusić do miękkości. Udekorować drobno posiekaną zieleniną (natka pietruszki). Podawać z ugotowanymi ziemniakami. Bulion przygotuj z warzyw podanych do przepisu.

**PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g łatwostrawna - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty, dodaj pomidory, olej i przyprawy

**PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

**PRZEPIS: Udko pieczone z kurczaka - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

**Sposób przygotowania:**  
Udka umyć, osuszyć, ułożyć w salaterce i zalać marynatą przygotowaną z przypraw i z olejem . Wstawić na dwie godziny do lodówki. Mięso ułożyć w brytfannie i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200°C). Piec do miękkości (około 45-60 minut), polewając od czasu do czasu marynatą i powstałym sosem. Przed podaniem obficie posypać posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g - 1 porcja**

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę pekińską posiekaj wg uznania, marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce , dodaj jogurt naturalny z przyprawami i z sokiem cytrynowym. Posyp natką pietruszki.

**PRZEPIS: zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabelana mlekiem - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i mleko i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować ryż i dodać do zupy. Zupę posyp natką pietruszki.

**PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja**

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać składniki marynaty. Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 1 godziny. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

**PRZEPIS: Buraczki gotowane 200 g z olejem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/4 łyżki (3g)
- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i zetrzeć na tarle. doprawić sokiem z cytryny, przyprawami i cukrem i z olejem, zagaść mąką z wodą z olejem, posypać natką

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki. Dodaj przyprawy. Podawaj z posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Schab pieczony lekkostrawny 120 g - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (110g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży

**PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.

**PRZEPIS: zupa grysikowa gotowana - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.



### PRZEPIS: Ryba pieczona dorsz - 1 porcja

- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)



#### Sposób przygotowania:

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawy, sok z cytryny .. Zalać olejem i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut.

### PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Zetrzeć jajka na drobnej tarce. dodać wszystkie składniki i Wymieszać.



## Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-03-02 / 2026-03-03 / 2026-03-04 / 2026-03-05 / 2026-03-06 / 2026-03-07 / 2026-03-08 / 2026-03-09 / 2026-03-10 / 2026-03-11



### Produkty zbożowe

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| Bułka pszenna zwykła            | 15g (1/5 sztuki)        |
| Chleb graham                    | 1505g (50 i 1/4 kromki) |
| Chleb mieszany                  | 1430g (40 i 3/4 kromki) |
| Chleb zwykły                    | 65g (1 i 3/4 kromki)    |
| Kasza jęczmienna, perłowa       | 50g (1/2 woreczka)      |
| Kasza manna                     | 35g (1/5 szklanki)      |
| Makaron czterojęczny            | 55g (3/4 szklanki)      |
| Makaron dwujęczny               | 10g (1/7 szklanki)      |
| Makaron gniazda, nitki          | 95g (2 i 3/4 sztuki)    |
| Mąka pszenna biała, uniwersalna | 45g (3 i 3/4 łyżki)     |
| Mąka pszenna, typ 500           | 7g (2/3 łyżki)          |
| Mąka pszenna, typ 550           | 72g (6 łyżek)           |
| Mąka pszenna, typ 750           | 10g (3/4 łyżki)         |
| Mąka ziemniaczana               | 38g (1 i 1/2 łyżki)     |
| Ryż biały, gotowany             | 180g (1 i 1/2 szklanki) |



### Warzywa

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Brokuły                           | 100g (1/5 sztuki)       |
| Burak                             | 200g (1 i 3/4 sztuki)   |
| Cebula                            | 24g (1/4 sztuki)        |
| Czosnek                           | 5g (1 ząbek)            |
| Kalafior                          | 200g (1 porcja)         |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik | 150g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kapusta pekińska                  | 300g (6 liści)          |
| Kapusta włoska                    | 20g (1/3 liścia)        |
| Koncentrat pomidorowy 30%         | 35g (2 i 1/3 łyżeczki)  |
| Koper ogrodowy                    | 12g (3 łyżeczki)        |
| Koper, świeży                     | 20g (5 łyżeczek)        |
| Marchew                           | 707g (15 i 3/4 sztuki)  |
| Mix sałat                         | 200g (8 garści)         |
| Papryka czerwona                  | 3g (1/8 sztuki)         |

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Pietruszka, korzeń | 360g (4 i 1/2 sztuki)    |
| Pietruszka, liście | 100g (16 i 2/3 łyżeczki) |
| Pomidor            | 3570g (21 sztuki)        |
| Por                | 14g (1/8 sztuki)         |
| Sałata             | 35g (1/6 sztuki)         |
| Sałata masłowa     | 60g (1/4 sztuki)         |
| Seler korzeniowy   | 262g (3/4 sztuki)        |
| Szpinak            | 50g (2 garście)          |
| Ziemniaki          | 410g (4 i 2/3 sztuki)    |
| Ziemniaki, późne   | 71g (3/4 sztuki)         |
| Ziemniaki, wczesne | 1050g (11 i 2/3 sztuki)  |



### Mleko i produkty mleczne

|  |                           |
|--|---------------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu                | 1165g (58 i 1/4 łyżki)    |
| Kefir, 2% tłuszczu                           | 840ml (3 i 1/2 szklanki)  |
| Maślanka naturalna                           | 600ml (2 i 1/2 szklanki)  |
| Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu               | 40ml (1/6 szklanki)       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                 | 1015ml (4 i 1/3 szklanki) |
| Ser twarogowy, chudy                         | 525g (17 i 1/2 plastra)   |
| Ser twarogowy, półtłusty                     | 20g (2/3 plastra)         |
| Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty | 70g (3 i 1/2 łyżki)       |



### Mięso i jaja

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| Filet z piersi kurczaka            | 100g (1/2 sztuki)     |
| Jaja gotowane                      | 100g (2 sztuki)       |
| Jaja kurze, całe                   | 240g (4 i 3/4 sztuki) |
| Kiełbasa podwawelska               | 50g (1/5 sztuki)      |
| Kurczak, mięso mielone             | 90g (2/3 szklanki)    |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 140g (2/3 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry     | 160g (1 i 2/3 sztuki) |



|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Mięso z ud kurczaka, ze skórą       | 100g (1 sztuka)         |
| Noga (udo) kurczaka                 | 285g (1 i 3/4 sztuki)   |
| Polędwica sopočka                   | 100g (8 i 1/3 plastra)  |
| Szynka konserwowa, wieprzowa        | 70g (3 i 1/2 plastra)   |
| Szynka wiejska                      | 180g (12 plastrów)      |
| Szynka wieprzowa, gotowana          | 210g (10 i 1/2 plastra) |
| Szynka z indyka                     | 230g (15 i 1/3 plastra) |
| Szynka z piersi kurczaka            | 310g (20 i 2/3 plastra) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 110g (1/3 porcji)       |
| Wieprzowina, szynka surowa          | 230g (2 i 1/3 porcji)   |
| Żółtko jaja kurzego                 | 46g (2 i 1/3 sztuki)    |



### Oleje i tłuszcze

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| Masło ekstra   | 303g (30 i 1/3 plastra) |
| Olej rzepakowy | 122ml (12 i 1/4 łyżki)  |
| Oliwa z oliwek | 15ml (1 i 1/2 łyżki)    |



### Cukier, słodczyce i przekąski

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Cukier                 | 24g (2 łyżki)       |
| Drożdże babuni, świeże | 9g (1/8 kostki)     |
| Kakao 16%, proszek     | 15g (1 i 1/2 łyżki) |



### Ryby i owoce morza

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 120g (1 i 1/4 porcji) |
| Tuńczyk w sosie własnym        | 30g (1 łyżka)         |



### Owoce, orzechy i nasiona

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| Banan      | 120g (1 sztuka)         |
| Jabłko     | 2310g (12 i 3/4 sztuki) |
| Mandarynki | 250g (3 i 3/4 sztuki)   |



### Napoje

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 4350ml (18 i 1/4 szklanki) |
| Sok z cytryny                   | 40ml (6 i 2/3 łyżki)       |
| Woda                            | 3000ml (12 i 1/2 szklanki) |



### Przyprawy

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| Bulion warzywny          | 200ml (3/4 szklanki)   |
| Goździk, mielony         | 10g (3 i 1/3 łyżeczki) |
| Kminek, suszony          | 1g (1/3 łyżeczki)      |
| Liście kolendry, suszone | 1g (1/3 łyżeczki)      |
| Liść laurowy, suszony    | 18g (9 sztuk)          |
| Majeranek, suszony       | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)  |
| Oregano, suszone         | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)  |
| Pieprz czarny            | 37g (37 szczypty)      |
| Sól biała                | 37g (37 szczypty)      |
| Ziele angielskie         | 10g (3 i 1/3 łyżeczki) |



### Dania gotowe

|   |                  |
|---|------------------|
| Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal | 50g (1/4 puszki) |
|---|------------------|

| poniedziałek (2026-03-02)  | wtorek (2026-03-03)   | środa (2026-03-04)  | czwartek (2026-03-05)  | piątek (2026-03-06)  | sobota (2026-03-07)  | niedziela (2026-03-08)   |
|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   |
| Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka wiejska<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                     | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Szynka z indyka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pomidor   | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty<br>kakao na mleku bez cukru 250 ml<br>Pomidor                                      | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>jajecznica gotowana na parze z mlekiem<br>Herbata czarna, napar bez cukru   | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Twarożek 100 g<br>kakao na mleku bez cukru 250 ml   | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g                                | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Polędwica sopocka<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru  |
| <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu  | Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml  | Kefir, 2% tłuszczu  | Maślanka naturalna   | Banan  | Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml   | Jabłko pieczone solo 100 g   |
| <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   |
| Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>Pierogi ruskie gotowane polane olejem z natką pietruszki<br>Sałata zielona z kefirem 20g<br>Zupa wielowarzywna | zupa pomidorowa gotowana z makaronem 350 ml<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem rzepakowym<br>Kieszonka z kurczaka pieczona ze szpinakiem i z serem białym lekkostrawna | Kapuśniak gotowany z ziemniakami<br>Ryż biały, gotowany<br>Potrawka gotowana z piersi z kurczaka<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>Mix Sałat z kefirem 200 g                 | Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml gotowana<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g<br>Klopsiki drobiowe 120g gotowany<br>surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml | zupa ziemniaczana czysta gotowana<br>Jabłko pieczone solo 200 g<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>Makaron z serem białym łatwostarwny bez cukru   | zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabelana gotowana<br>Kasza jęczmienna, perłowa<br>Gulasz wieprzowy 150 g gotowany<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>Surówka wiosenna 150 g łatwostarwna | Rosół z makaronem gotowany<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g<br>Udko pieczone z kurczaka<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml |
| <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  |
| Kefir, 2% tłuszczu   | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | Ciasto drożdżowe 1 porcja   | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu  | Mandarynki   | Kefir, 2% tłuszczu   | Ciasto drożdżowe 1 porcja  |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   |
| Chleb graham<br>Chleb zwykły<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Szynka z piersi kurczaka                             | Chleb mieszany<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Szynka wieprzowa, gotowana  | Chleb mieszany<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g<br>Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g | Chleb mieszany<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Szynka z indyka<br>Pomidor  | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałata masłowa<br>Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g<br>Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałata masłowa<br>Ser twarogowy, chudy<br>Pomidor   | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Jaja gotowane<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Sałata masłowa<br>Pomidor  |

| poniedziałek (2026-03-09)   | wtorek (2026-03-10)  | środa (2026-03-11)  |
|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  |
| Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Ser twarogowy, chudy<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Pomidor   | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pomidor  |
| <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>   |
| Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany   | Ciasto drożdżowe 1 porcja  | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   |
| <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  |
| zupa pomidorowa gotowana z ryżem 350 ml zabieleną mlekiem<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g<br>Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona<br>Buraczki gotowane 200 g z olejem<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml | Zupa ziemniaczana gotowana łatwostrawna<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem<br>surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml<br>Schab pieczony lekkostrawny 120 g | zupa grysikowa gotowana<br>Ziemniaki gotowane, podawane z masłem<br>Ryba pieczona dorsz<br>Surówka wiosenna 200 g łatwostrawna z olejem<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu   | Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml   | Maślanka naturalna  |
| <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  |
| Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Szynka wiejska<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru  | Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Szynka konserwowa, wieprzowa<br>Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                    | Pomidor<br>Chleb graham<br>Chleb mieszany<br>Masło ekstra<br>Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna<br>Herbata czarna, napar bez cukru  |