



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

22.06.2026 - 28.06.2026




22.06.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 713kcal, B o.: 28.49g, T: 24.54g, W o.: 97.56g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Szynka delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► **Obiad (E: 762kcal, B o.: 33.77g, T: 16.4g, W o.: 127.03g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Potrąka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 112kcal, B o.: 2.71g, T: 4.31g, W o.: 17.14g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Zupa szczawiowa z jajkiem (E: 175kcal, B o.: 6.72g, T: 2.31g, W o.: 34.64g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 770kcal, B o.: 42.95g, T: 29.89g, W o.: 84.53g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 112kcal, B o.: 15.36g, T: 3.97g, W o.: 3.57g)	1 porcja
Salatka z kalafiora i pomidora (E: 48kcal, B o.: 2.28g, T: 2.24g, W o.: 5.64g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► **Posiłek nocny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)**

Sok warzywny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
---	--------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Białko ogółem:	108 g
Tłuszcz:	71.76 g	Węglowodany ogółem:	320.73 g
Węglowodany przyswajalne:	257.1 g	Glukoza:	8.82 g
Fruktoza:	8.95 g	Sacharoza:	32.8 g
Laktoza:	27.38 g	Błonnik pokarmowy:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.81 g	Sód:	2732.09 mg
Sól:	4.31 g		


23.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 807kcal, B o.: 29.21g, T: 30.26g, W o.: 108.44g)

Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Salatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)	1 porcja

► Obiad (E: 733kcal, B o.: 40.31g, T: 12.32g, W o.: 119.15g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (E: 506kcal, B o.: 32.16g, T: 11.3g, W o.: 68.96g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)	1/4 opakowania (100g)
Zupa kalafiorowa (E: 160kcal, B o.: 5.68g, T: 0.73g, W o.: 34.77g)	1 porcja

► Kolacja (E: 739kcal, B o.: 25.45g, T: 31g, W o.: 90.5g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)
Galaretka owocowa (E: 63kcal, B o.: 0.09g, T: 0.02g, W o.: 15.3g)	1 porcja

► Posiłek nocny (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)

Smoothie jabłko-truskawka (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	96.03 g
Tłuszcz:	74.34 g	Węglowodany ogółem:	336.58 g
Węglowodany przyswajalne:	261.36 g	Glukoza:	9.68 g
Fruktoza:	12.88 g	Sacharoza:	26.5 g
Laktoza:	19.62 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.47 g	Sód:	1501.05 mg
Sól:	3.83 g		


24.06.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 796kcal, B o.: 31.39g, T: 25.61g, W o.: 111.85g)**

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	1 porcja
Mix sałat z pomidorem (E: 36kcal, B o.: 1g, T: 2.2g, W o.: 3.86g)	1 porcja

► **Obiad (E: 562kcal, B o.: 14.07g, T: 2.5g, W o.: 125.66g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ryż z jogurtem i truskawkami (E: 351kcal, B o.: 8.07g, T: 1.88g, W o.: 77.29g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 177kcal, B o.: 5.73g, T: 0.53g, W o.: 39.75g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 699kcal, B o.: 34.7g, T: 27.84g, W o.: 78.63g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	4 i 1/4 plastra (50g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

► **Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g)**

Biszkopty (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g)	8 i 1/3 sztuki (25g)
--	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	82.59 g
Tłuszcz:	56.8 g	Węglowodany ogółem:	333.57 g
Węglowodany przyswajalne:	238.84 g	Glukoza:	5 g
Fruktoza:	5.13 g	Sacharoza:	33.2 g
Laktoza:	27.99 g	Błonnik pokarmowy:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g	Sód:	1613.39 mg
Sól:	3.94 g		



25.06.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 752kcal, B o.: 32.69g, T: 24.48g, W o.: 104.46g)**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.22g, T: 0.03g, W o.: 0.46g)	1/8 sztuki (16g)

► **Obiad (E: 652kcal, B o.: 41.55g, T: 3.5g, W o.: 118.81g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (E: 132kcal, B o.: 26.38g, T: 1.67g, W o.: 3.55g)	1 porcja
Sałata z jogurtem (E: 18kcal, B o.: 1.42g, T: 0.48g, W o.: 2.4g)	1 porcja
Zupa wiejska (E: 222kcal, B o.: 6.92g, T: 0.97g, W o.: 48.27g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 746kcal, B o.: 26.33g, T: 37.82g, W o.: 77.58g)**

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Konserwa tyrolska (E: 139kcal, B o.: 5.5g, T: 12.5g, W o.: 1g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Sałatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)	1 porcja

► **Posiłek nocny (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g)**

Sok jabłkowy (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
---	--------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	100.87 g
Tłuszcz:	66.1 g	Węglowodany ogółem:	330.85 g
Węglowodany przyswajalne:	227.08 g	Glukoza:	11 g
Fruktoza:	20.6 g	Sacharoza:	30.25 g
Laktoza:	22.18 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g	Sód:	1522.55 mg
Sól:	3.72 g		


26.06.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 868kcal, B o.: 32.29g, T: 29.52g, W o.: 121.47g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Pasta z jajka z koperkiem (E: 165kcal, B o.: 11.04g, T: 8.17g, W o.: 11.89g)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)	1 porcja

► Obiad (E: 669kcal, B o.: 38.21g, T: 6.83g, W o.: 119.95g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 183kcal, B o.: 5.24g, T: 1.09g, W o.: 39.69g)	1 porcja
Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

► Kolacja (E: 704kcal, B o.: 27.68g, T: 23.75g, W o.: 96.69g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► Posiłek nocny (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g)

Drożdżówka z jabłkiem (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g)	1/2 sztuki (40g)
---	------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	100.66 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	357.03 g
Węglowodany przyswajalne:	263.48 g	Glukoza:	12.21 g
Fruktoza:	13.06 g	Sacharoza:	39.38 g
Laktoza:	27.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.96 g	Sód:	2394.13 mg
Sól:	5.83 g		


27.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 838kcal, B o.: 34.74g, T: 34.49g, W o.: 100.99g)

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

► Obiad (E: 795kcal, B o.: 41.41g, T: 10.93g, W o.: 140.12g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Krupnik jaglany (E: 207kcal, B o.: 5.96g, T: 0.83g, W o.: 45.85g)	1 porcja
Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Gulasz wieprzowy z jarzynami (E: 198kcal, B o.: 27.4g, T: 6.03g, W o.: 9.35g)	1 porcja

► Kolacja (E: 652kcal, B o.: 34.54g, T: 24.01g, W o.: 76.86g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 26kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 5.44g)	1/5 opakowania (80g)
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Posiłek nocny (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g)

Herbatniki (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g)	4 sztuki (20g)
--	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	112.33 g
Tłuszcz:	71.63 g	Węglowodany ogółem:	333.33 g
Węglowodany przyswajalne:	279.46 g	Glukoza:	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	Sacharoza:	39.98 g
Laktoza:	21.34 g	Błonnik pokarmowy:	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.18 g	Sód:	1880.05 mg
Sól:	4.66 g		


28.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 783kcal, B o.: 34.94g, T: 23.03g, W o.: 113.52g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Pasta rybna (E: 126kcal, B o.: 15.51g, T: 1.59g, W o.: 13.28g)	1 porcja

► Obiad (E: 709kcal, B o.: 33.4g, T: 13.05g, W o.: 120.71g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Zupa solferino (E: 159kcal, B o.: 5.28g, T: 0.8g, W o.: 34.44g)	1 porcja
Rolada drobiowa ze szpinakiem (E: 217kcal, B o.: 18.97g, T: 9.63g, W o.: 14.2g)	1 porcja

► Kolacja (E: 729kcal, B o.: 22.09g, T: 27.41g, W o.: 98.99g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g

► Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
---	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Białko ogółem:	91.15 g
Tłuszcz:	64.21 g	Węglowodany ogółem:	355 g
Węglowodany przyswajalne:	245.1 g	Glukoza:	16.21 g
Fruktoza:	22.36 g	Sacharoza:	35.32 g
Laktoza:	25.73 g	Błonnik pokarmowy:	33.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.31 g	Sód:	1738.33 mg
Sól:	4.78 g		

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo, herbata - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z jarzynami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa szczawiowa z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kakao na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i pomidora - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron gotowany na mleku - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i marchewki - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Kawa, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Galaretka owocowa - 1 porcja

- Wegańska galaretka o smaku truskawkowym - 1/3 opakowania (17g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki ryżowe gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe - 3 i 1/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Mix sałat z pomidorem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Ryż z jogurtem i truskawkami - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jęczmienne - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Filet z kurczaka gotowany w jarzynach - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata z jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa wiejska - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Pasta z jajka z koperkiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Dorsz pieczony - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz ziarnowy - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Dorsza ułożyć na blaszce do pieczenia, obsypać z obu stron przyprawami. na każdym kawałku dorsza położyć plasterki pomarańczy i całość piec ok 20 min do miękkości
!podawać razem z pomarańczą na rybie!

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i pomidora - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Krupnik jaglany - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

- Kostka z mintaja - 3/4 kostki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i marchewki - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa solferino - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Rolada drobiowa ze szpinakiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Pomidor Szynka delikatesowa	Paszтет z kurczaka, pieczony Masło, pieczywo, herbata Makaron gotowany na mleku Sałatka z brokuła i marchewki	Masło, pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Twarożek Mix sałat z pomidorem	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Brokuły Sałata	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Pasta z jajka z koperkiem mix sałat z pomidorem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Jaja kurze, całe Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Pomidor Pasta rybna
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Potrawka z kurczaka z jarzynami Buraczki duszone Kasza jaglana Zupa szczawiowa z jajkiem	Kompot owocowy Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa kalafiorowa	Kompot owocowy Ryż z jogurtem i truskawkami Barszcz czerwony z ziemniakami	Kompot owocowy Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Sałata z jogurtem Zupa wiejska	Kompot owocowy Ziemniaki Zupa pomidorowa z ryżem Dorsz pieczony Surówka z marchewki i jabłka	Kompot owocowy Krupnik jaglany Sałatka z buraczków i jabłka Kasza jęczmienna, perłowa Gulasz wieprzowy z jarzynami	Kompot owocowy Ziemniaki Sałatka z kalafiora i marchewki Zupa solferino Rolada drobiowa ze szpinakiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kakao na mleku Masło, pieczywo Twarożek z koperkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka delikatesowa z kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo Serek naturalny - Bieluch Galaretki owocowa	Kakao na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo Połędwica sopočka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo Jaja kurze, całe Konserwa tyrolska Sałatka z fasolki i pomidora	Kakao na mleku Masło, pieczywo Ser twarogowy, półtłusty Dżem brzoskwińowy, niskosłodzony	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Masło, pieczywo Szynka delikatesowa z kurczaka	Kakao na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo Pomidor Krakowska parzona
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sok warzywny	Smoothie jabłko-truskawka	Biszkopty	Sok jabłkowy	Drożdżówka z jabłkiem	Herbatniki	Jabłko

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
Energia: Kcal 2311 = 9716 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 18,69 % Kcal z węglowodanów 55,51 %	Energia: Kcal 2357 = 9902 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 57,12 %	Energia: Kcal 2145 = 9018 kJ Kcal z tłuszczu 23,83 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 62,20 %	Energia: Kcal 2273 = 9559 kJ Kcal z tłuszczu 26,17 % Kcal z białka 17,75 % Kcal z węglowodanów 58,22 %	Energia: Kcal 2350 = 9889 kJ Kcal z tłuszczu 24,12 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 60,77 %	Energia: Kcal 2372 = 9974 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 56,21 %	Energia: Kcal 2311 = 9322 kJ Kcal z tłuszczu 25,01 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 61,45 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,73 g Błonnik: 27,44 g Skrobia: 198,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,58 g Błonnik: 27,81 g Skrobia: 213,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,57 g Błonnik: 19,78 g Skrobia: 186,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,85 g Błonnik: 28,86 g Skrobia: 210,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,03 g Błonnik: 26,01 g Skrobia: 231,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,33 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 223,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,00 g Błonnik: 33,69 g Skrobia: 215,50 g
Białko: Białko ogółem: 108,00 g Białko roślinne: 35,63 g Białko zwierzęce: 57,71 g	Białko: Białko ogółem: 96,03 g Białko roślinne: 36,42 g Białko zwierzęce: 42,24 g	Białko: Białko ogółem: 82,59 g Białko roślinne: 25,74 g Białko zwierzęce: 47,84 g	Białko: Białko ogółem: 100,87 g Białko roślinne: 26,42 g Białko zwierzęce: 58,83 g	Białko: Białko ogółem: 100,66 g Białko roślinne: 28,40 g Białko zwierzęce: 65,38 g	Białko: Białko ogółem: 112,33 g Białko roślinne: 36,53 g Białko zwierzęce: 72,42 g	Białko: Białko ogółem: 91,15 g Białko roślinne: 27,81 g Białko zwierzęce: 48,14 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,76 g Cholesterol: 310,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,34 g Cholesterol: 238,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,80 g Cholesterol: 329,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,10 g Cholesterol: 369,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,98 g Cholesterol: 497,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,63 g Cholesterol: 589,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,21 g Cholesterol: 267,45 mg