



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

22.06.2026 - 28.06.2026




22.06.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 27.59g, T: 23.58g, W o.: 93.91g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
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: 695kcal, B o.: 38.12g, T: 27.81g, W o.: 78.62g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Twarożek ze szczypiorkiem (E: 85kcal, B o.: 11.64g, T: 3.04g, W o.: 2.79g)	1 porcja
Salatka z kalafiora i rzodkiewek (E: 47kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 5.76g)	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:	2197 kcal	Białko ogółem:	102.27 g
Tłuszcz:	68.72 g	Węglowodany ogółem:	311.17 g
Węglowodany przyswajalne:	235.71 g	Glukoza:	9.35 g
Fruktoza:	9.19 g	Sacharoza:	32.7 g
Laktoza:	26.74 g	Błonnik pokarmowy:	39.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.48 g	Sód:	2842.19 mg
Sól:	4.59 g		


23.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 29.41g, T: 29.29g, W o.: 108.62g)

Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)	3 łyżeczki (30g)
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Salatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)	1 porcja

► Obiad (E: 896kcal, B o.: 50.74g, T: 14.61g, W o.: 147.76g)

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 grochowa (E: 323kcal, B o.: 16.11g, T: 3.02g, W o.: 63.38g)	1 porcja

► Kolacja (E: 692kcal, B o.: 24.3g, T: 29.85g, W o.: 85.25g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
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:	2450 kcal	Białko ogółem:	105.51 g
Tłuszcz:	74.51 g	Węglowodany ogółem:	360.12 g
Węglowodany przyswajalne:	265.02 g	Glukoza:	9.9 g
Fruktoza:	12.76 g	Sacharoza:	28.6 g
Laktoza:	18.98 g	Błonnik pokarmowy:	47.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.71 g	Sód:	1617.45 mg
Sól:	4.12 g		


24.06.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 766kcal, B o.: 30.97g, T: 25.77g, W o.: 107.34g)**

Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	1 porcja
Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem (E: 53kcal, B o.: 1.73g, T: 3.51g, W o.: 4.6g)	1 porcja

► **Obiad (E: 599kcal, B o.: 18.06g, T: 3.04g, W o.: 131.53g)**

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 ukraiński (E: 214kcal, B o.: 9.72g, T: 1.07g, W o.: 45.62g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 652kcal, B o.: 33.55g, T: 26.69g, W o.: 73.38g)**

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 razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2105 kcal	Białko ogółem:	85.01 g
Tłuszcz:	56.35 g	Węglowodany ogółem:	329.68 g
Węglowodany przyswajalne:	227.52 g	Glukoza:	5.61 g
Fruktoza:	5.64 g	Sacharoza:	31.8 g
Laktoza:	28.31 g	Błonnik pokarmowy:	33.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.89 g	Sód:	1733.14 mg
Sól:	4.24 g		



25.06.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 31.54g, T: 23.33g, W o.: 99.21g)**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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: 776kcal, B o.: 39.46g, T: 14.41g, W o.: 127.04g)**

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)
Kotlet z kurczaka (E: 255kcal, B o.: 24.21g, T: 12.56g, W o.: 11.7g)	1 porcja
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (E: 19kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 2.48g)	1 porcja
Zupa wiejska (E: 222kcal, B o.: 6.92g, T: 0.97g, W o.: 48.27g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 678kcal, B o.: 23.78g, T: 36.58g, W o.: 68.15g)**

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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 rzodkiewek i szczypiorku (E: 31kcal, B o.: 0.72g, T: 2.15g, W o.: 2.9g)	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:	2282 kcal	Białko ogółem:	95.08 g
Tłuszcz:	74.62 g	Węglowodany ogółem:	324.4 g
Węglowodany przyswajalne:	211.15 g	Glukoza:	10.31 g
Fruktoza:	19.3 g	Sacharoza:	28.8 g
Laktoza:	22.18 g	Błonnik pokarmowy:	38.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.45 g	Sód:	2080.04 mg
Sól:	5.11 g		


26.06.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 774kcal, B o.: 25.11g, T: 25.15g, W o.: 118.78g)**

Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Pasta z ciecierzycy (E: 121kcal, B o.: 5.09g, T: 4.98g, W o.: 14.91g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Salata z rzodkiewką i jogurtem (E: 27kcal, B o.: 1.78g, T: 0.57g, W o.: 4.64g)	1 porcja

► **Obiad (E: 640kcal, B o.: 38.58g, T: 7.05g, W o.: 112.47g)**

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)
Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 11.14g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (E: 164kcal, B o.: 4.41g, T: 1.35g, W o.: 36.41g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 657kcal, B o.: 26.53g, T: 22.6g, W o.: 91.44g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja

► **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:	2180 kcal	Białko ogółem:	92.7 g
Tłuszcz:	57.68 g	Węglowodany ogółem:	341.61 g
Węglowodany przyswajalne:	221.93 g	Glukoza:	11.2 g
Fruktoza:	9.65 g	Sacharoza:	36.97 g
Laktoza:	27.16 g	Błonnik pokarmowy:	42.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.19 g	Sód:	2871.59 mg
Sól:	5.43 g		


27.06.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 791kcal, B o.: 33.59g, T: 33.34g, W o.: 95.74g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
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
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z jarzynami (E: 198kcal, B o.: 27.4g, T: 6.03g, W o.: 9.35g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 605kcal, B o.: 33.39g, T: 22.86g, W o.: 71.61g)**

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 razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2278 kcal	Białko ogółem:	110.03 g
Tłuszcz:	69.33 g	Węglowodany ogółem:	322.83 g
Węglowodany przyswajalne:	258.16 g	Glukoza:	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	Sacharoza:	39.88 g
Laktoza:	21.34 g	Błonnik pokarmowy:	40.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.38 g	Sód:	2001.05 mg
Sól:	4.96 g		


28.06.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 37.06g, T: 21.97g, W o.: 107.51g)**

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Ogórek (E: 9kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.86g)	1/3 sztuki (64g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, 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: 690kcal, B o.: 21.19g, T: 26.45g, W o.: 95.34g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
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:	2237 kcal	Białko ogółem:	92.37 g
Tłuszcz:	62.19 g	Węglowodany ogółem:	345.34 g
Węglowodany przyswajalne:	224.56 g	Glukoza:	16.46 g
Fruktoza:	22.43 g	Sacharoza:	35.22 g
Laktoza:	25.73 g	Błonnik pokarmowy:	44.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g	Sód:	1877.85 mg
Sól:	5.09 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 razowe, herbata - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**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 razowe - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i rzodkiewek - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 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 grochowa - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groch, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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 i słonecznikiem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- 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 ukraiński - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (48g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)

**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: Kotlet z kurczaka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- 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 rzodkiewek i szczypiorku - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**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 ciecierzycy - 1 porcja**

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata z rzodkiewką i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**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 ziółowy - 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 czerwonej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)

**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 - 1 kostka (100g)
- 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 Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe, herbata Szynka delikatesowa	Paszтет z kurczaka, pieczony Chrzan Makaron gotowany na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z brokuła i marchewki	Płatki ryżowe gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Twarożek Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem	Ser twarogowy, półtłusty Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Sałata	Kasza manna na mleku Pasta z ciecierzycy Masło, pieczywo razowe, herbata Sałata z rzodkiewką i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Ogórek Masło, pieczywo razowe, herbata 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 grochowa	Kompot owocowy Ryż z jogurtem i truskawkami Barszcz ukraiński	Kompot owocowy Ziemniaki Kotlet z kurczaka Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem Zupa wiejska	Kompot owocowy Ziemniaki Dorsz pieczony Surówka z czerwonej kapusty Zupa ogórkowa z ryżem brązowym	Kompot owocowy Krupnik jaglany Kasza jęczmienna, perłowa Sałatka z buraczków i jabłka 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 razowe Twarożek ze szczypiorkiem Sałatka z kalafiora i rzodkiewek Szynka delikatesowa z kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe Galaretka owocowa	Kakao na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo razowe Połędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo razowe Jaja kurze, całe Konserwa tyrolska Sałatka z rzodkiewek i szczypiorku	Kakao na mleku Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Masło, pieczywo razowe Szynka delikatesowa z kurczaka	Kakao na mleku Papryka czerwona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe Krakowska parzona
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sok warzywny	Smoothie jabłko-truskawka	Biszkopt	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 2197 = 9237 kJ Kcal z tłuszczu 28,15 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 56,65 %	Energia: Kcal 2450 = 10291 kJ Kcal z tłuszczu 27,37 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 58,80 %	Energia: Kcal 2105 = 8852 kJ Kcal z tłuszczu 24,09 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 62,65 %	Energia: Kcal 2282 = 9580 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 56,86 %	Energia: Kcal 2180 = 9173 kJ Kcal z tłuszczu 23,81 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 62,68 %	Energia: Kcal 2278 = 9574 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 56,69 %	Energia: Kcal 2237 = 9005 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 61,75 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,17 g Błonnik: 39,25 g Skrobia: 171,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,12 g Błonnik: 47,69 g Skrobia: 209,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,68 g Błonnik: 33,36 g Skrobia: 162,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,40 g Błonnik: 38,37 g Skrobia: 192,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,61 g Błonnik: 42,03 g Skrobia: 192,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,83 g Błonnik: 40,01 g Skrobia: 197,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,34 g Błonnik: 44,55 g Skrobia: 188,80 g
Białko: Białko ogółem: 102,27 g Białko roślinne: 33,94 g Białko zwierzęce: 53,67 g	Białko: Białko ogółem: 105,51 g Białko roślinne: 47,04 g Białko zwierzęce: 41,22 g	Białko: Białko ogółem: 85,01 g Białko roślinne: 28,86 g Białko zwierzęce: 47,90 g	Białko: Białko ogółem: 95,08 g Białko roślinne: 23,98 g Białko zwierzęce: 55,50 g	Białko: Białko ogółem: 92,70 g Białko roślinne: 25,80 g Białko zwierzęce: 55,66 g	Białko: Białko ogółem: 110,03 g Białko roślinne: 34,53 g Białko zwierzęce: 72,12 g	Białko: Białko ogółem: 92,37 g Białko roślinne: 25,93 g Białko zwierzęce: 51,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,72 g Cholesterol: 306,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,51 g Cholesterol: 236,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,35 g Cholesterol: 330,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,62 g Cholesterol: 393,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,68 g Cholesterol: 227,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,33 g Cholesterol: 589,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,19 g Cholesterol: 281,65 mg