



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

22.06.2026 - 28.06.2026





22.06.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 28.4g, T: 20.23g, W o.: 97.52g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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: 711kcal, B o.: 33.49g, T: 10.84g, W o.: 127.01g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 75kcal, B o.: 2.67g, T: 0.18g, W o.: 17.1g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Zupa szczawiowa z białkiem jaja (E: 161kcal, B o.: 6.48g, T: 0.88g, W o.: 34.66g)	1 porcja

▶ **Kolacja (E: 730kcal, B o.: 42.86g, T: 25.58g, W o.: 84.49g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2180 kcal	Białko ogółem:	107.54 g
Tłuszcz:	57.58 g	Węglowodany ogółem:	320.63 g
Węglowodany przyswajalne:	256.86 g	Glukoza:	8.82 g
Fruktoza:	8.95 g	Sacharoza:	32.8 g
Laktoza:	27.17 g	Błonnik pokarmowy:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.24 g	Sód:	2738.19 mg
Sól:	4.34 g		


23.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 32.42g, T: 20.95g, W o.: 104.85g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)	50g
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: 587kcal, B o.: 23.93g, T: 16.76g, W o.: 86.68g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
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:	2132 kcal	Białko ogółem:	97.72 g
Tłuszcz:	50.79 g	Węglowodany ogółem:	329.17 g
Węglowodany przyswajalne:	259.81 g	Glukoza:	9.68 g
Fruktoza:	12.88 g	Sacharoza:	26.45 g
Laktoza:	21.36 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.27 g	Sód:	1265.65 mg
Sól:	3.8 g		


24.06.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 31.3g, T: 21.3g, W o.: 111.81g)**

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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: 613kcal, B o.: 34.06g, T: 18.78g, W o.: 78.64g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
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:	2019 kcal	Białko ogółem:	81.86 g
Tłuszcz:	43.43 g	Węglowodany ogółem:	333.54 g
Węglowodany przyswajalne:	238.67 g	Glukoza:	5 g
Fruktoza:	5.13 g	Sacharoza:	33.2 g
Laktoza:	27.81 g	Błonnik pokarmowy:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.53 g	Sód:	1668.09 mg
Sól:	4.08 g		



25.06.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 32.6g, T: 20.17g, W o.: 104.42g)**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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: 580kcal, B o.: 29.59g, T: 18.31g, W o.: 77.09g)**

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 i 1/2 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:	2067 kcal	Białko ogółem:	104.04 g
Tłuszcz:	42.28 g	Węglowodany ogółem:	330.32 g
Węglowodany przyswajalne:	227.41 g	Glukoza:	11 g
Fruktoza:	20.6 g	Sacharoza:	30.25 g
Laktoza:	22 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.33 g	Sód:	1890.75 mg
Sól:	4.64 g		


26.06.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 31g, T: 18.08g, W o.: 121.51g)**

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pasta z białka jaja z koperkiem (E: 96kcal, B o.: 9.84g, T: 1.04g, W o.: 11.97g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	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: 664kcal, B o.: 27.59g, T: 19.44g, W o.: 96.65g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2201 kcal	Białko ogółem:	99.28 g
Tłuszcz:	47.23 g	Węglowodany ogółem:	357.03 g
Węglowodany przyswajalne:	263.34 g	Glukoza:	12.21 g
Fruktoza:	13.06 g	Sacharoza:	39.38 g
Laktoza:	26.98 g	Błonnik pokarmowy:	26.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.33 g	Sód:	2436.08 mg
Sól:	5.95 g		


27.06.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 33.05g, T: 20.68g, W o.: 101.05g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 48kcal, B o.: 10.9g, T: 0.2g, W o.: 0.7g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

► **Obiad (E: 817kcal, B o.: 35.77g, T: 14.75g, W o.: 142.68g)**

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 drobiowy z jarzynami (E: 220kcal, B o.: 21.76g, T: 9.85g, W o.: 11.91g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 612kcal, B o.: 34.45g, T: 19.7g, W o.: 76.82g)**

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)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2222 kcal	Białko ogółem:	104.91 g
Tłuszcz:	57.33 g	Węglowodany ogółem:	335.91 g
Węglowodany przyswajalne:	279.34 g	Glukoza:	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	Sacharoza:	40.62 g
Laktoza:	21.16 g	Błonnik pokarmowy:	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.03 g	Sód:	1944.55 mg
Sól:	4.79 g		


28.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 38.25g, T: 18.88g, W o.: 113.48g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
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: 689kcal, B o.: 22g, T: 23.1g, W o.: 98.95g)

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)
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2246 kcal	Białko ogółem:	94.37 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	354.92 g
Węglowodany przyswajalne:	244.88 g	Glukoza:	16.21 g
Fruktoza:	22.36 g	Sacharoza:	35.32 g
Laktoza:	25.55 g	Błonnik pokarmowy:	33.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.95 g	Sód:	1755.83 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: Margaryna b/ml., pieczywo, herbata - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

**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)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa szczawiowa z białkiem jaja - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1/3 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: Margaryna b/ml., pieczywo - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

**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: Pasta z białka jaja z koperkiem - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 2 i 1/4 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**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: 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 drobiowy z jarzynami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex - 1/6 opakowania (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)

**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 Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Szynka delikatesowa	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Schab pieczony Makaron gotowany na mleku Sałatka z brokuła i marchewki	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Twarożek Mix sałat z pomidorem	Ser twarogowy, półtłusty Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Brokuły Sałata	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pasta z białka jaja z koperkiem Kasza manna na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Margaryna b/ml., 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 białkiem jaja	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 Kasza jęczmienna, perłowa Sałatka z buraczków i jabłka Gulasz drobiowy 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 Margaryna b/ml., pieczywo Twarożek z koperkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka delikatesowa z kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Ser twarogowy, półtłusty Galaretka owocowa	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo Białko jaja kurzego Szynka wieprzowa, gotowana Sałatka z fasolki i pomidora	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo Ser twarogowy, półtłusty Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Margaryna b/ml., pieczywo Szynka delikatesowa z kurczaka	Kakao na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo 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 2180 = 9183 kJ Kcal z tłuszczu 23,77 % Kcal z białka 19,73 % Kcal z węglowodanów 58,83 %	Energia: Kcal 2132 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 21,44 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 61,76 %	Energia: Kcal 2019 = 8511 kJ Kcal z tłuszczu 19,36 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 66,08 %	Energia: Kcal 2067 = 8716 kJ Kcal z tłuszczu 18,41 % Kcal z białka 20,13 % Kcal z węglowodanów 63,92 %	Energia: Kcal 2201 = 9283 kJ Kcal z tłuszczu 19,31 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 64,89 %	Energia: Kcal 2222 = 9363 kJ Kcal z tłuszczu 23,22 % Kcal z białka 18,89 % Kcal z węglowodanów 60,47 %	Energia: Kcal 2246 = 9062 kJ Kcal z tłuszczu 22,34 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 63,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,63 g Błonnik: 27,44 g Skrobia: 198,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,17 g Błonnik: 27,61 g Skrobia: 209,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,54 g Błonnik: 19,78 g Skrobia: 186,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,32 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: 335,91 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 225,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,92 g Błonnik: 33,69 g Skrobia: 215,50 g
Białko: Białko ogółem: 107,54 g Białko roślinne: 35,63 g Białko zwierzęce: 57,21 g	Białko: Białko ogółem: 97,72 g Białko roślinne: 35,47 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 81,86 g Białko roślinne: 25,99 g Białko zwierzęce: 46,82 g	Białko: Białko ogółem: 104,04 g Białko roślinne: 26,92 g Białko zwierzęce: 66,96 g	Białko: Białko ogółem: 99,28 g Białko roślinne: 28,40 g Białko zwierzęce: 63,96 g	Białko: Białko ogółem: 104,91 g Białko roślinne: 37,97 g Białko zwierzęce: 63,52 g	Białko: Białko ogółem: 94,37 g Białko roślinne: 27,81 g Białko zwierzęce: 51,32 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,58 g Cholesterol: 169,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,79 g Cholesterol: 99,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,43 g Cholesterol: 74,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,28 g Cholesterol: 139,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,23 g Cholesterol: 152,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,33 g Cholesterol: 162,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,75 g Cholesterol: 207,25 mg