



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

29.06.2026 - 05.07.2026




29.06.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 32.96g, T: 26.02g, W o.: 102.52g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 85kcal, B o.: 11.62g, T: 3.03g, W o.: 2.83g)	1 porcja

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 43.36g, T: 11.66g, W o.: 128.67g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 112kcal, B o.: 2.71g, T: 4.31g, W o.: 17.14g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (E: 154kcal, B o.: 5.86g, T: 1.29g, W o.: 31.38g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)
Sos koperkowy (E: 41kcal, B o.: 1.68g, T: 0.37g, W o.: 8.41g)	1 porcja
Schab gotowany (E: 155kcal, B o.: 27.48g, T: 5.04g, W o.: 0g)	1 porcja

► Kolacja (E: 692kcal, B o.: 25.02g, T: 28.28g, W o.: 87.34g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Salatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)	1 porcja
Budyń na mleku (E: 90kcal, B o.: 4.51g, T: 2.65g, W o.: 11.93g)	1 porcja
Pasta z jajka (E: 164kcal, B o.: 10.98g, T: 8.16g, W o.: 11.77g)	1 porcja

► 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:	2313 kcal	Białko ogółem:	103.77 g
Tłuszcz:	66.81 g	Węglowodany ogółem:	335.96 g
Węglowodany przyswajalne:	295.6 g	Glukoza:	5.09 g
Fruktoza:	5.88 g	Sacharoza:	32.76 g
Laktoza:	21.83 g	Błonnik pokarmowy:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.93 g	Sód:	1489.66 mg
Sól:	3.69 g		


30.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 763kcal, B o.: 30.89g, T: 24.27g, W o.: 108.26g)

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
Salata z pomidorem i olejem (E: 24kcal, B o.: 0.86g, T: 1.17g, W o.: 3.2g)	1 porcja
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)

► Obiad (E: 543kcal, B o.: 17.02g, T: 3.46g, W o.: 115.65g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)	1 porcja
Makaron z truskawkami i jogurtem (E: 347kcal, B o.: 11.51g, T: 2.6g, W o.: 71.18g)	1 porcja

► Kolacja (E: 635kcal, B o.: 19.43g, T: 18.77g, W o.: 100.44g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Miód pszczeli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g)	1 łyżka (25g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)

► Posiłek nocny (E: 75kcal, B o.: 0.96g, T: 0.48g, W o.: 18.03g)

Smoothie jabłko-brzoskwinia (E: 75kcal, B o.: 0.96g, T: 0.48g, W o.: 18.03g)	1 porcja
--	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Białko ogółem:	68.3 g
Tłuszcz:	46.98 g	Węglowodany ogółem:	342.38 g
Węglowodany przyswajalne:	292.01 g	Glukoza:	11.59 g
Fruktoza:	20.54 g	Sacharoza:	28.05 g
Laktoza:	16.09 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g	Sód:	2126.55 mg
Sól:	3.67 g		


01.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 30.63g, T: 25.75g, W o.: 104.53g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (E: 675kcal, B o.: 28.43g, T: 12.77g, W o.: 117.64g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (E: 389kcal, B o.: 18.28g, T: 9.08g, W o.: 60.83g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (E: 48kcal, B o.: 2.24g, T: 0.57g, W o.: 9.26g)	1 porcja
Salatka z cukinii i pomidora (E: 40kcal, B o.: 1.32g, T: 2.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Zielona zupa krem (E: 164kcal, B o.: 6.32g, T: 0.87g, W o.: 34.73g)	1 porcja

► Kolacja (E: 559kcal, B o.: 19.8g, T: 18.43g, W o.: 81.04g)

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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	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:	2101 kcal	Białko ogółem:	81.34 g
Tłuszcz:	59.83 g	Węglowodany ogółem:	322.13 g
Węglowodany przyswajalne:	253.21 g	Glukoza:	11.6 g
Fruktoza:	11.52 g	Sacharoza:	31.54 g
Laktoza:	15.88 g	Błonnik pokarmowy:	26.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g	Sód:	1644.68 mg
Sól:	3.98 g		


02.07.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 27.22g, T: 28.4g, W o.: 105g)**

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
Salatka z jajka, fasolki i pomidora (E: 122kcal, B o.: 8.37g, T: 7.09g, W o.: 7.38g)	1 porcja

► **Obiad (E: 579kcal, B o.: 32.93g, T: 5.92g, W o.: 104.81g)**

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)
Barszcz czerwony (E: 67kcal, B o.: 2.99g, T: 0.4g, W o.: 14.84g)	1 porcja
Sos pomidorowy (E: 48kcal, B o.: 2.02g, T: 0.49g, W o.: 9.59g)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny pieczony (E: 166kcal, B o.: 19.67g, T: 4.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja
Salata z jogurtem (E: 18kcal, B o.: 1.42g, T: 0.48g, W o.: 2.4g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 622kcal, B o.: 25.57g, T: 30.71g, W o.: 62.34g)**

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Konserwa tyrolska (E: 139kcal, B o.: 5.5g, T: 12.5g, W o.: 1g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

► **Posiłek nocny (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g)**

Sok jabłkowy (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	86.05 g
Tłuszcz:	65.36 g	Węglowodany ogółem:	305.15 g
Węglowodany przyswajalne:	226.08 g	Glukoza:	11.15 g
Fruktoza:	21.94 g	Sacharoza:	33.54 g
Laktoza:	15.13 g	Błonnik pokarmowy:	26.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.83 g	Sód:	1623.05 mg
Sól:	3.95 g		



03.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 892kcal, B o.: 32.63g, T: 30.96g, W o.: 122.97g)

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
Pasta z jajka z koperkiem (E: 165kcal, B o.: 11.04g, T: 8.17g, W o.: 11.89g)	1 porcja
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

► Obiad (E: 695kcal, B o.: 32.18g, T: 14.78g, W o.: 112.63g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (E: 494kcal, B o.: 25.84g, T: 13.89g, W o.: 67.62g)	1 porcja
Zupa jarzynowa (E: 167kcal, B o.: 6.07g, T: 0.8g, W o.: 36.39g)	1 porcja

► Kolacja (E: 654kcal, B o.: 20.56g, T: 28.03g, W o.: 81.71g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, 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)
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: 72kcal, B o.: 1.2g, T: 0.2g, W o.: 16.8g)

Arbuz (E: 72kcal, B o.: 1.2g, T: 0.2g, W o.: 16.8g)	2/3 plastra (200g)
---	--------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	86.57 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	334.11 g
Węglowodany przyswajalne:	251.79 g	Glukoza:	12.72 g
Fruktoza:	15.82 g	Sacharoza:	28.64 g
Laktoza:	15.83 g	Błonnik pokarmowy:	21.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.25 g	Sód:	1311.01 mg
Sól:	3.36 g		



04.07.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 770kcal, B o.: 27.58g, T: 29.71g, W o.: 101.18g)**

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Paszтет z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
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)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)

► **Obiad (E: 791kcal, B o.: 36.16g, T: 9.7g, W o.: 146.32g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy (E: 175kcal, B o.: 19.97g, T: 5.61g, W o.: 11.38g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 663kcal, B o.: 31.09g, T: 25.54g, W o.: 80.13g)**

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Pasta rybna z jajkiem (E: 160kcal, B o.: 15.73g, T: 7.74g, W o.: 7.11g)	1 porcja

► **Posiłek nocny (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g)**

Smoothie jabłko-truskawka (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	98.61 g
Tłuszcz:	67.31 g	Węglowodany ogółem:	350.04 g
Węglowodany przyswajalne:	242.15 g	Glukoza:	9.47 g
Fruktoza:	13.15 g	Sacharoza:	35.22 g
Laktoza:	20.98 g	Błonnik pokarmowy:	33.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g	Sód:	1864.94
Sól:	4.44 g		mg


05.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 30.76g, T: 23.67g, W o.: 125.6g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, 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 truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja

► Obiad (E: 686kcal, B o.: 31.05g, T: 15.75g, W o.: 112.05g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Rosół z makaronem (E: 128kcal, B o.: 4.1g, T: 0.65g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Marchewka duszona z groszkiem (E: 116kcal, B o.: 3.22g, T: 4.49g, W o.: 18.92g)	1 porcja
Udko z kurczaka gotowane (E: 162kcal, B o.: 16.9g, T: 10.23g, W o.: 0.64g)	1 porcja

► Kolacja (E: 661kcal, B o.: 33.13g, T: 28.83g, W o.: 68.93g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g)	2 i 1/2 plastra (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:	2266 kcal	Białko ogółem:	95.66 g
Tłuszcz:	68.97 g	Węglowodany ogółem:	328.36 g
Węglowodany przyswajalne:	248.2 g	Glukoza:	13.94 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	31.23 g
Laktoza:	22.08 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.95 g	Sód:	2605.09 mg
Sól:	5.46 g		

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: 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: 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: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

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

**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: 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 pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos koperkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Schab gotowany - 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**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: Budyń na mleku - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 1/4 opakowania (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta z jajka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- 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: Sałata z pomidorem i olejem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa dyniowa - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- 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: Makaron z truskawkami i jogurtem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-brzoskwinia - 1 porcja

- Brzoskwinia - 3/4 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)

**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: 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: Kaszotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos pietruszkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z cukinii i pomidora - 1 porcja

- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zielona zupa krem - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek - 1 porcja

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

**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: Sałatka z jajka, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Barszcz czerwony - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos pomidorowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kotlet rybno-warzywny pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (7g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata z jogurtem - 1 porcja

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

**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: 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: 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: Makaron z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa jarzynowa - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/8 porcji (24g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- 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: Krupnik jęczmienny - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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: Sos musztardowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta rybna z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kostka z mintaja - 2/3 kostki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Marchewka duszona z groszkiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Udko z kurczaka gotowane - 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło, pieczywo, herbata Płatki owsiane gotowane na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Wieprzowina, szynka pieczona	Masło, pieczywo, herbata Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Szynka delikatesowa z kurczaka	Masło, pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Sałatka z jajka, fasolki i pomidora	Masło, pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Pasta z jajka z koperkiem Sałatka z brokuła i pomidora	Masło, pieczywo, herbata Paszтет z kurczaka, pieczony Płatki owsiane gotowane na mleku Pomidor Mix sałat	Masło, pieczywo, herbata Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa pomidorowa z makaronem Ryż biały Sos koperkowy Schab gotowany	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Kaszotto z kurczakiem i warzywami Sos pietruszkowy Sałatka z cukinii i pomidora Zielona zupa krem	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Sałata z jogurtem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa jarzynowa	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Ziemniaki Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Pulpet wieprzowy	Kompot owocowy Rosół z makaronem Ziemniaki Marchewka duszona z groszkiem Udka z kurczaka gotowane
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło, pieczywo, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z jajka	Masło, pieczywo, herbata Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty	Masło, pieczywo, herbata Pomidor Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Twarożek	Masło, pieczywo, herbata Konserwa tyrolska Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Masło, pieczywo, herbata Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Masło, pieczywo, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna z jajkiem	Masło, pieczywo, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka wieprzowa
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Biszkopty	Smoothie jabłko-brzoskwinia	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Arbuz	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Energia: Kcal 2313 = 9748 kJ Kcal z tłuszczu 26,00 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 58,10 %	Energia: Kcal 2016 = 8500 kJ Kcal z tłuszczu 20,97 % Kcal z białka 13,55 % Kcal z węglowodanów 67,93 %	Energia: Kcal 2101 = 8841 kJ Kcal z tłuszczu 25,63 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 61,33 %	Energia: Kcal 2103 = 8858 kJ Kcal z tłuszczu 27,97 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 58,04 %	Energia: Kcal 2313 = 9718 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 57,78 %	Energia: Kcal 2343 = 9841 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 59,76 %	Energia: Kcal 2266 = 9527 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 57,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,96 g Błonnik: 22,12 g Skrobia: 221,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,38 g Błonnik: 25,16 g Skrobia: 215,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,13 g Błonnik: 26,25 g Skrobia: 209,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,15 g Błonnik: 26,27 g Skrobia: 187,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,11 g Błonnik: 21,37 g Skrobia: 195,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,04 g Błonnik: 33,61 g Skrobia: 230,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,36 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 209,42 g
Białko: Białko ogółem: 103,77 g Białko roślinne: 37,19 g Białko zwierzęce: 63,57 g	Białko: Białko ogółem: 68,30 g Białko roślinne: 31,10 g Białko zwierzęce: 22,84 g	Białko: Białko ogółem: 81,34 g Białko roślinne: 37,14 g Białko zwierzęce: 40,62 g	Białko: Białko ogółem: 86,05 g Białko roślinne: 27,95 g Białko zwierzęce: 45,80 g	Białko: Białko ogółem: 86,57 g Białko roślinne: 32,30 g Białko zwierzęce: 34,91 g	Białko: Białko ogółem: 98,61 g Białko roślinne: 31,21 g Białko zwierzęce: 57,04 g	Białko: Białko ogółem: 95,66 g Białko roślinne: 27,62 g Białko zwierzęce: 50,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,81 g Cholesterol: 452,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,98 g Cholesterol: 143,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,83 g Cholesterol: 211,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,36 g Cholesterol: 394,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,97 g Cholesterol: 406,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,31 g Cholesterol: 481,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,97 g Cholesterol: 429,50 mg