zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

02.11.2026 - 08.11.2026



02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 32.63g, T: 25.14g, W o.: 115.45g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	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
Płatki jaglane gotowane na mleku (E: 304kcal, B o.: 11.74g, T: 6.28g, W o.: 50.96g)	1 porcja

Obiad (E: 727kcal, B o.: 25.76g, T: 13.38g, W o.: 132.22g)

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
Risotto z kurczakiem i warzywami (E: 386kcal, B o.: 15.24g, T: 7.32g, W o.: 66.67g)	1 porcja
Sos koperkowy (E: 41kcal, B o.: 1.68g, T: 0.37g, W o.: 8.41g)	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
Sałatka 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:	2312 kcal	**Białko ogółem:**	85.84 g
Tłuszcz:	67.65 g	**Węglowodany ogółem:**	352.44 g
Węglowodany przyswajalne:	311.02 g	**Glukoza:**	5.54 g
Fruktoza:	6.28 g	**Sacharoza:**	33.49 g
Laktoza:	21.83 g	**Błonnik pokarmowy:**	23.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.11 g	**Sód:**	1478.34 mg
Sól:	3.67 g		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 28.68g, T: 23.94g, W o.: 108.03g)

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
Sałata z pomidorem i olejem (E: 24kcal, B o.: 0.86g, T: 1.17g, W o.: 3.2g)	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: 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: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Smoothie jabłkowe (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	**Białko ogółem:**	65.85 g
Tłuszcz:	46.89 g	**Węglowodany ogółem:**	345.9 g
Węglowodany przyswajalne:	295.1 g	**Glukoza:**	12.29 g
Fruktoza:	24.57 g	**Sacharoza:**	26.84 g
Laktoza:	16.09 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.6 g	**Sód:**	1965.55 mg
Sól:	3.68 g		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 45.49g, T: 23.39g, W o.: 108.06g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Sałatka 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
Ryba w galarecie (E: 112kcal, B o.: 23.96g, T: 0.44g, W o.: 3.53g)	1 porcja

Obiad (E: 752kcal, B o.: 33.08g, T: 16.18g, W o.: 124.44g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja
Leczo z indykiem i cukinią (E: 230kcal, B o.: 18.74g, T: 12.88g, W o.: 11.39g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)

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:	2228 kcal	**Białko ogółem:**	100.85 g
Tłuszcz:	60.88 g	**Węglowodany ogółem:**	332.46 g
Węglowodany przyswajalne:	262.4 g	**Glukoza:**	11.9 g
Fruktoza:	11.93 g	**Sacharoza:**	31.74 g
Laktoza:	15.24 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.71 g	**Sód:**	1801.96 mg
Sól:	4.36 g		

05.11.2026 (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
Sałatka z jajka, fasolki i pomidora (E: 122kcal, B o.: 8.37g, T: 7.09g, W o.: 7.38g)	1 porcja

Obiad (E: 677kcal, B o.: 34.73g, T: 9.93g, W o.: 121.33g)

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
Marchewka duszona z groszkiem (E: 116kcal, B o.: 3.22g, T: 4.49g, W o.: 18.92g)	1 porcja

Kolacja (E: 633kcal, B o.: 28.67g, T: 26.66g, W o.: 71.29g)

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)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Pieczeń rzymska (E: 150kcal, B o.: 8.6g, T: 8.45g, W o.: 9.95g)	2 i 1/2 plastra (50g)

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:	2212 kcal	**Białko ogółem:**	90.95 g
Tłuszcz:	65.32 g	**Węglowodany ogółem:**	330.62 g
Węglowodany przyswajalne:	246.47 g	**Glukoza:**	12.96 g
Fruktoza:	23.47 g	**Sacharoza:**	36.99 g
Laktoza:	14.52 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.8 g	**Sód:**	1838.2 mg
Sól:	4.49 g		

06.11.2026 (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
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

Obiad (E: 769kcal, B o.: 32.58g, T: 14.62g, W o.: 130.78g)

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 grysikowa z ziemniakami (E: 241kcal, B o.: 6.47g, T: 0.64g, W o.: 54.54g)	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: 75kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)

Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)	1 sztuka (130g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	**Białko ogółem:**	86.55 g
Tłuszcz:	73.87 g	**Węglowodany ogółem:**	354.18 g
Węglowodany przyswajalne:	270.27 g	**Glukoza:**	11.04 g
Fruktoza:	16.48 g	**Sacharoza:**	25.56 g
Laktoza:	15.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	22.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.09 g	**Sód:**	1274.37 mg
Sól:	3.27 g		

07.11.2026 (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
Pasztet 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: 768kcal, B o.: 40.69g, T: 10.56g, W o.: 134.02g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Sałatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Zupa brokułowa (E: 161kcal, B o.: 5.92g, T: 0.81g, W o.: 34.85g)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja

Kolacja (E: 714kcal, B o.: 40.52g, T: 24.4g, W o.: 86.6g)

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)
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)	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:	2371 kcal	**Białko ogółem:**	112.57 g
Tłuszcz:	67.03 g	**Węglowodany ogółem:**	344.21 g
Węglowodany przyswajalne:	235.96 g	**Glukoza:**	9.97 g
Fruktoza:	13.59 g	**Sacharoza:**	35.75 g
Laktoza:	21.3 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.92 g	**Sód:**	1982.74 mg
Sól:	4.61 g		

08.11.2026 (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: 648kcal, B o.: 29.13g, T: 13.6g, W o.: 108.47g)

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)
Udko z kurczaka gotowane (E: 162kcal, B o.: 16.9g, T: 10.23g, W o.: 0.64g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

Kolacja (E: 634kcal, B o.: 30.4g, T: 26.69g, W o.: 69.82g)

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 konserwowa, wieprzowa (E: 60kcal, B o.: 8.5g, T: 2.45g, W o.: 1g)	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:	2201 kcal	**Białko ogółem:**	91.01 g
Tłuszcz:	64.68 g	**Węglowodany ogółem:**	325.67 g
Węglowodany przyswajalne:	245.96 g	**Glukoza:**	14.39 g
Fruktoza:	20.85 g	**Sacharoza:**	32.69 g
Laktoza:	22.05 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.3 g	**Sód:**	2191.14 mg
Sól:	6.33 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: 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: Płatki jaglane gotowane na mleku - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)

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: Risotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- 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: 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 jabłkowe - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

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: Ryba w galarecie - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

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: Leczo z indykiem i cukinią - 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

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: 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: 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 grysikowa z ziemniakami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- 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 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: 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: 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: Zupa brokułowa - 1 porcja

- Brokuły - 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: Zraz wieprzowy gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

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: 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: 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:

-

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:

-

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Masło, pieczywo, herbata mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem Płatki jaglane gotowane na mleku	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Szynka delikatesowa	Masło, pieczywo, herbata Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Ryba w galarecie	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 Pasztet 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 Risotto z kurczakiem i warzywami Sos koperkowy	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Krupnik jęczmienny Leczo z indykiem i cukinią Kasza jaglana	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Marchewka duszona z groszkiem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa grysikowa z ziemniakami	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Sos musztardowy Ziemniaki Zupa brokułowa Zraz wieprzowy gotowany	Kompot owocowy Rosół z makaronem Ziemniaki Udko z kurczaka gotowane Surówka z marchewki i jabłka
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 Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pieczeń rzymska	Masło, pieczywo, herbata Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Masło, pieczywo, herbata Brokuły Jaja kurze, całe Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna	Masło, pieczywo, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka konserwowa, wieprzowa
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Biszkopty	Smoothie jabłkowe	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Gruszka	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Energia: Kcal 2312 = 9744 kJ Kcal z tłuszczy 26,33 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 60,98 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 352,44 g Błonnik: 23,16 g Skrobia: 203,95 g **Białko:** Białko ogółem: 85,84 g Białko roślinne: 37,42 g Białko zwierzęce: 45,39 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,65 g Cholesterol: 439,30 mg	**Energia:** Kcal 2019 = 8510 kJ Kcal z tłuszczy 20,90 % Kcal z białka 13,05 % Kcal z węglowodanów 68,53 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 345,90 g Błonnik: 25,82 g Skrobia: 215,33 g **Białko:** Białko ogółem: 65,85 g Białko roślinne: 30,86 g Białko zwierzęce: 22,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 46,89 g Cholesterol: 130,70 mg	**Energia:** Kcal 2228 = 9378 kJ Kcal z tłuszczy 24,59 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 59,69 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 332,46 g Błonnik: 26,99 g Skrobia: 219,28 g **Białko:** Białko ogółem: 100,85 g Białko roślinne: 36,34 g Białko zwierzęce: 60,99 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,88 g Cholesterol: 261,00 mg	**Energia:** Kcal 2212 = 9310 kJ Kcal z tłuszczy 26,58 % Kcal z białka 16,45 % Kcal z węglowodanów 59,79 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 330,62 g Błonnik: 32,36 g Skrobia: 202,49 g **Białko:** Białko ogółem: 90,95 g Białko roślinne: 31,75 g Białko zwierzęce: 52,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,32 g Cholesterol: 435,60 mg	**Energia:** Kcal 2390 = 10042 kJ Kcal z tłuszczy 27,82 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 59,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 354,18 g Błonnik: 22,96 g Skrobia: 217,18 g **Białko:** Białko ogółem: 86,55 g Białko roślinne: 33,12 g Białko zwierzęce: 34,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,87 g Cholesterol: 404,40 mg	**Energia:** Kcal 2371 = 9964 kJ Kcal z tłuszczy 25,44 % Kcal z białka 18,99 % Kcal z węglowodanów 58,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 344,21 g Błonnik: 33,97 g Skrobia: 222,60 g **Białko:** Białko ogółem: 112,57 g Białko roślinne: 31,94 g Białko zwierzęce: 70,20 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,03 g Cholesterol: 529,20 mg	**Energia:** Kcal 2201 = 9255 kJ Kcal z tłuszczy 26,45 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 59,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 325,67 g Błonnik: 26,49 g Skrobia: 204,07 g **Białko:** Białko ogółem: 91,01 g Białko roślinne: 25,74 g Białko zwierzęce: 58,59 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,68 g Cholesterol: 434,10 mg