zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

12.10.2026 - 18.10.2026



12.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 30.56g, T: 24.67g, W o.: 97.41g)

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)	50g

Obiad (E: 718kcal, B o.: 25.79g, T: 13.28g, W o.: 130.23g)

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
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
Zupa szpinakowa z makaronem (E: 145kcal, B o.: 5.89g, T: 1.19g, W o.: 29.39g)	1 porcja

Kolacja (E: 767kcal, B o.: 42.45g, T: 29.74g, W o.: 84.53g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 112kcal, B o.: 15.36g, T: 3.97g, W o.: 3.57g)	1 porcja
Sałatka z kalafiora i pomidora (E: 48kcal, B o.: 2.28g, T: 2.24g, W o.: 5.64g)	1 porcja
Szynka z udźca kurczaka (E: 59kcal, B o.: 8.6g, T: 2.65g, 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:	2285 kcal	**Białko ogółem:**	101.59 g
Tłuszcz:	68.62 g	**Węglowodany ogółem:**	323.78 g
Węglowodany przyswajalne:	288.44 g	**Glukoza:**	8.79 g
Fruktoza:	8.95 g	**Sacharoza:**	33.3 g
Laktoza:	27.7 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.89 g	**Sód:**	2229.87 mg
Sól:	4.97 g		

13.10.2026 (wtorek)

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

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

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

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

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

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

Posiłek nocny (E: 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:	2354 kcal	**Białko ogółem:**	95.93 g
Tłuszcz:	74.06 g	**Węglowodany ogółem:**	336.12 g
Węglowodany przyswajalne:	261.56 g	**Glukoza:**	8.06 g
Fruktoza:	11.2 g	**Sacharoza:**	28.62 g
Laktoza:	19.62 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.46 g	**Sód:**	1501.85 mg
Sól:	3.83 g		

14.10.2026 (środa)

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

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

Obiad (E: 616kcal, B o.: 14.15g, T: 2.82g, W o.: 138.94g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 177kcal, B o.: 5.73g, T: 0.53g, W o.: 39.75g)	1 porcja
Ryż z jogurtem i jabłkiem (E: 405kcal, B o.: 8.15g, T: 2.2g, W o.: 90.57g)	1 porcja

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2199 kcal	**Białko ogółem:**	82.67 g
Tłuszcz:	57.12 g	**Węglowodany ogółem:**	346.85 g
Węglowodany przyswajalne:	250.36 g	**Glukoza:**	6.28 g
Fruktoza:	11.85 g	**Sacharoza:**	36.08 g
Laktoza:	27.99 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	**Sód:**	1615.79 mg
Sól:	3.95 g		

15.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 749kcal, B o.: 32.47g, T: 24.45g, W o.: 104g)

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

Obiad (E: 736kcal, B o.: 41.88g, T: 7.45g, W o.: 132.59g)

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
Marchewka duszona (E: 102kcal, B o.: 1.75g, T: 4.43g, W o.: 16.18g)	1 porcja
Zupa wiejska (E: 222kcal, B o.: 6.92g, T: 0.97g, W o.: 48.27g)	1 porcja

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	**Białko ogółem:**	100.98 g
Tłuszcz:	70.02 g	**Węglowodany ogółem:**	344.17 g
Węglowodany przyswajalne:	236.75 g	**Glukoza:**	12.7 g
Fruktoza:	22 g	**Sacharoza:**	34.4 g
Laktoza:	21.57 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g	**Sód:**	1606.68 mg
Sól:	3.94 g		

16.10.2026 (piątek)

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

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

Obiad (E: 652kcal, B o.: 39.03g, T: 5.14g, W o.: 118.6g)

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 selera z jogurtem (E: 61kcal, B o.: 2.12g, T: 0.65g, W o.: 13.99g)	1 porcja

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	**Białko ogółem:**	101.48 g
Tłuszcz:	61.29 g	**Węglowodany ogółem:**	355.68 g
Węglowodany przyswajalne:	262.41 g	**Glukoza:**	11.75 g
Fruktoza:	11.77 g	**Sacharoza:**	39.1 g
Laktoza:	27.8 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.06 g	**Sód:**	2409.69 mg
Sól:	5.87 g		

17.10.2026 (sobota)

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

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sałatka 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
Sałatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Gulasz wieprzowy z jarzynami (E: 198kcal, B o.: 27.4g, T: 6.03g, W o.: 9.35g)	1 porcja

Kolacja (E: 632kcal, B o.: 33.99g, T: 22.01g, W o.: 76.91g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 26kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 5.44g)	1/5 opakowania (80g)
Masło, pieczywo (E: 386kcal, B o.: 7.16g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Szynka z indyka (E: 42kcal, B o.: 8.55g, T: 0.8g, W o.: 0.05g)	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:	2352 kcal	**Białko ogółem:**	111.78 g
Tłuszcz:	69.63 g	**Węglowodany ogółem:**	333.38 g
Węglowodany przyswajalne:	279.51 g	**Glukoza:**	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	**Sacharoza:**	40.03 g
Laktoza:	21.34 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.64 g	**Sód:**	1787.55 mg
Sól:	4.43 g		

18.10.2026 (niedziela)

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

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

Obiad (E: 734kcal, B o.: 32.38g, T: 13.15g, W o.: 128.57g)

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 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
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	**Białko ogółem:**	90.13 g
Tłuszcz:	64.31 g	**Węglowodany ogółem:**	362.86 g
Węglowodany przyswajalne:	251.52 g	**Glukoza:**	17.09 g
Fruktoza:	23.98 g	**Sacharoza:**	39.31 g
Laktoza:	25.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g	**Sód:**	1783.63 mg
Sól:	4.9 g		

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo, herbata - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: 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: 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: Zupa szpinakowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kakao na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i pomidora - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Makaron gotowany na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i marchewki - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

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

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Galaretka owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-brzoskwinia - 1 porcja

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

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: 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: Ryż z jogurtem i jabłkiem - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)

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: Marchewka duszona - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa wiejska - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z jajka z koperkiem - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Dorsz pieczony - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z marchewki i selera z jogurtem - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i pomidora - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Krupnik jaglany - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z jarzynami - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: 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:

-

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 (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Pomidor Schab pieczony	Pasztet z kurczaka, pieczony Masło, pieczywo, herbata Makaron gotowany na mleku Sałatka z brokuła i marchewki	Masło, pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Twarożek Mix sałat z pomidorem	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Brokuły	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Pasta z jajka z koperkiem mix sałat z pomidorem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Jaja kurze, całe Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo, herbata Pomidor Pasta rybna
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy Buraczki duszone Risotto z kurczakiem i warzywami Sos koperkowy Zupa szpinakowa z makaronem	Kompot owocowy Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa kalafiorowa	Kompot owocowy Barszcz czerwony z ziemniakami Ryż z jogurtem i jabłkiem	Kompot owocowy Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Marchewka duszona Zupa wiejska	Kompot owocowy Ziemniaki Zupa pomidorowa z ryżem Dorsz pieczony Surówka z marchewki i selera z jogurtem	Kompot owocowy Krupnik jaglany Sałatka z buraczków i jabłka Kasza jęczmienna, perłowa Gulasz wieprzowy z jarzynami	Kompot owocowy Ziemniaki Zupa solferino Rolada drobiowa ze szpinakiem Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Kakao na mleku Masło, pieczywo Twarożek z koperkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka z udźca kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo Serek naturalny - Bieluch Galaretka owocowa	Kakao na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo Jaja kurze, całe Konserwa tyrolska Sałatka z fasolki i pomidora	Kakao na mleku Masło, pieczywo Ser twarogowy, półtłusty Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Masło, pieczywo Szynka z indyka	Kakao na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo Pomidor Krakowska parzona
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Sok warzywny	Smoothie jabłko-brzoskwinia	Biszkopty	Sok jabłkowy	Drożdżówka z jabłkiem	Herbatniki	Jabłko

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)
Energia: Kcal 2285 = 9295 kJ Kcal z tłuszczy 27,03 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 56,68 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 323,78 g Błonnik: 25,02 g Skrobia: 211,16 g **Białko:** Białko ogółem: 101,59 g Białko roślinne: 37,04 g Białko zwierzęce: 51,04 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,62 g Cholesterol: 218,10 mg	**Energia:** Kcal 2354 = 9888 kJ Kcal z tłuszczy 28,32 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 57,11 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 336,12 g Błonnik: 27,15 g Skrobia: 213,34 g **Białko:** Białko ogółem: 95,93 g Białko roślinne: 36,32 g Białko zwierzęce: 42,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,06 g Cholesterol: 238,00 mg	**Energia:** Kcal 2199 = 9240 kJ Kcal z tłuszczy 23,38 % Kcal z białka 15,04 % Kcal z węglowodanów 63,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 346,85 g Błonnik: 21,54 g Skrobia: 187,24 g **Białko:** Białko ogółem: 82,67 g Białko roślinne: 25,82 g Białko zwierzęce: 47,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,12 g Cholesterol: 329,20 mg	**Energia:** Kcal 2354 = 9899 kJ Kcal z tłuszczy 26,77 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 58,48 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 344,17 g Błonnik: 32,52 g Skrobia: 214,38 g **Białko:** Białko ogółem: 100,98 g Białko roślinne: 27,33 g Białko zwierzęce: 58,15 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,02 g Cholesterol: 380,20 mg	**Energia:** Kcal 2333 = 9820 kJ Kcal z tłuszczy 23,64 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 60,98 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 355,68 g Błonnik: 25,73 g Skrobia: 231,49 g **Białko:** Białko ogółem: 101,48 g Białko roślinne: 28,38 g Białko zwierzęce: 66,10 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 61,29 g Cholesterol: 498,60 mg	**Energia:** Kcal 2352 = 9892 kJ Kcal z tłuszczy 26,64 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 56,70 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 333,38 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 223,96 g **Białko:** Białko ogółem: 111,78 g Białko roślinne: 35,73 g Białko zwierzęce: 72,67 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,63 g Cholesterol: 582,00 mg	**Energia:** Kcal 2336 = 9428 kJ Kcal z tłuszczy 24,78 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 62,13 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 362,86 g Błonnik: 35,13 g Skrobia: 215,57 g **Białko:** Białko ogółem: 90,13 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 48,14 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,31 g Cholesterol: 267,45 mg