zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

19.10.2026 - 25.10.2026



19.10.2026 (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: 709kcal, B o.: 31.07g, T: 13.35g, W o.: 122.46g)

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
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	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:	2294 kcal	**Białko ogółem:**	91.15 g
Tłuszcz:	67.62 g	**Węglowodany ogółem:**	342.68 g
Węglowodany przyswajalne:	248.42 g	**Glukoza:**	6.21 g
Fruktoza:	6.84 g	**Sacharoza:**	33.28 g
Laktoza:	21.83 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.58 g	**Sód:**	1488.91 mg
Sól:	3.65 g		

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 768kcal, B o.: 29.51g, T: 23.28g, W o.: 113.03g)

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 wędzona, chuda (E: 71kcal, B o.: 9.26g, T: 1.36g, W o.: 5.35g)	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.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)

Smoothie jabłko-kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	**Białko ogółem:**	67 g
Tłuszcz:	46.25 g	**Węglowodany ogółem:**	350.44 g
Węglowodany przyswajalne:	294.86 g	**Glukoza:**	13.92 g
Fruktoza:	22.79 g	**Sacharoza:**	25.47 g
Laktoza:	16.09 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g	**Sód:**	2025.25 mg
Sól:	3.68 g		

21.10.2026 (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: 706kcal, B o.: 33.73g, T: 16.16g, W o.: 112.02g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Leczo z indykiem i cukinią (E: 230kcal, B o.: 18.74g, T: 12.88g, W o.: 11.39g)	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:	2182 kcal	**Białko ogółem:**	101.5 g
Tłuszcz:	60.86 g	**Węglowodany ogółem:**	320.04 g
Węglowodany przyswajalne:	250.13 g	**Glukoza:**	12.09 g
Fruktoza:	12.11 g	**Sacharoza:**	31.98 g
Laktoza:	15.56 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.79 g	**Sód:**	1802.08 mg
Sól:	4.35 g		

22.10.2026 (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		

23.10.2026 (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: 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: 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:	2316 kcal	**Białko ogółem:**	86.15 g
Tłuszcz:	74.03 g	**Węglowodany ogółem:**	336.03 g
Węglowodany przyswajalne:	251.58 g	**Glukoza:**	11.59 g
Fruktoza:	17.08 g	**Sacharoza:**	26.18 g
Laktoza:	15.83 g	**Błonnik pokarmowy:**	23.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.3 g	**Sód:**	1311.61 mg
Sól:	3.36 g		

24.10.2026 (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: 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
Sałatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
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
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)

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:	2394 kcal	**Białko ogółem:**	108.04 g
Tłuszcz:	66.17 g	**Węglowodany ogółem:**	356.51 g
Węglowodany przyswajalne:	248.02 g	**Glukoza:**	9.57 g
Fruktoza:	13.23 g	**Sacharoza:**	35.59 g
Laktoza:	20.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	34.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.45 g	**Sód:**	1963.04 mg
Sól:	4.56 g		

25.10.2026 (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: 633kcal, B o.: 31.55g, T: 26.29g, W o.: 69.32g)

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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)

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:	2200 kcal	**Białko ogółem:**	92.16 g
Tłuszcz:	64.28 g	**Węglowodany ogółem:**	325.17 g
Węglowodany przyswajalne:	246.46 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:	30.72 g	**Sód:**	2520.64 mg
Sól:	6.18 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: 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: 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-kiwi - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)

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: 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: 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: 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 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: 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: 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 - 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 (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)
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 wędzona, chuda	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 Ziemniaki Potrawka z kurczaka z jarzynami	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Kasza jaglana Leczo z indykiem i cukinią Zielona zupa krem	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Marchewka duszona z groszkiem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa jarzynowa	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Pulpet wieprzowy Ziemniaki	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 Szynka wieprzowa, gotowana Kefir, 2% tłuszczu
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Biszkopty	Smoothie jabłko-kiwi	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Gruszka	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)
Energia: Kcal 2294 = 9651 kJ Kcal z tłuszczy 26,53 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 59,75 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 342,68 g Błonnik: 26,75 g Skrobia: 193,50 g **Białko:** Białko ogółem: 91,15 g Białko roślinne: 31,52 g Białko zwierzęce: 50,04 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,62 g Cholesterol: 458,05 mg	**Energia:** Kcal 2036 = 8583 kJ Kcal z tłuszczy 20,44 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 68,85 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 350,44 g Błonnik: 25,60 g Skrobia: 215,29 g **Białko:** Białko ogółem: 67,00 g Białko roślinne: 31,18 g Białko zwierzęce: 22,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 46,25 g Cholesterol: 135,20 mg	**Energia:** Kcal 2182 = 9179 kJ Kcal z tłuszczy 25,10 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 58,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 320,04 g Błonnik: 26,86 g Skrobia: 205,84 g **Białko:** Białko ogółem: 101,50 g Białko roślinne: 36,55 g Białko zwierzęce: 61,35 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,86 g Cholesterol: 261,80 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 2316 = 9727 kJ Kcal z tłuszczy 28,77 % Kcal z białka 14,88 % Kcal z węglowodanów 58,04 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 336,03 g Błonnik: 23,50 g Skrobia: 195,70 g **Białko:** Białko ogółem: 86,15 g Białko roślinne: 31,88 g Białko zwierzęce: 34,91 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 74,03 g Cholesterol: 406,00 mg	**Energia:** Kcal 2394 = 10062 kJ Kcal z tłuszczy 24,88 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 59,57 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 356,51 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 236,06 g **Białko:** Białko ogółem: 108,04 g Białko roślinne: 32,11 g Białko zwierzęce: 65,56 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 66,17 g Cholesterol: 517,20 mg	**Energia:** Kcal 2200 = 9252 kJ Kcal z tłuszczy 26,30 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 59,12 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 325,17 g Błonnik: 26,49 g Skrobia: 204,07 g **Białko:** Białko ogółem: 92,16 g Białko roślinne: 26,24 g Białko zwierzęce: 59,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,28 g Cholesterol: 408,60 mg