zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

19.10.2026 - 25.10.2026



19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 31.48g, T: 23.99g, W o.: 110.2g)

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
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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: 646kcal, B o.: 23.95g, T: 27.15g, W o.: 82.17g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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 ze szczypiorkiem (E: 165kcal, B o.: 11.06g, T: 8.18g, W o.: 11.85g)	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:	2201 kcal	**Białko ogółem:**	88.93 g
Tłuszcz:	65.34 g	**Węglowodany ogółem:**	332.26 g
Węglowodany przyswajalne:	227.15 g	**Glukoza:**	6.22 g
Fruktoza:	6.86 g	**Sacharoza:**	33.18 g
Laktoza:	21.83 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.78 g	**Sód:**	1609.95 mg
Sól:	3.95 g		

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 28.35g, T: 23.08g, W o.: 106.74g)

Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem (E: 31kcal, B o.: 0.85g, T: 2.12g, W o.: 2.16g)	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: 695kcal, B o.: 22.43g, T: 7.51g, W o.: 143.72g)

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
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (E: 159kcal, B o.: 7.7g, T: 2.75g, W o.: 28.19g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 11.14g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)	3/4 woreczka (80g)

Kolacja (E: 573kcal, B o.: 18.34g, T: 17.16g, W o.: 92.13g)

Miód pszczeli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g)	1 łyżka (25g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)	1 sztuka (130g)

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:	2086 kcal	**Białko ogółem:**	70.16 g
Tłuszcz:	48.49 g	**Węglowodany ogółem:**	363.91 g
Węglowodany przyswajalne:	311.76 g	**Glukoza:**	13.99 g
Fruktoza:	21.06 g	**Sacharoza:**	26.59 g
Laktoza:	14.81 g	**Błonnik pokarmowy:**	46.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.12 g	**Sód:**	2365.44 mg
Sól:	4.05 g		

21.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 761kcal, B o.: 44.34g, T: 22.24g, W o.: 102.81g)

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
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Ryba w galarecie (E: 112kcal, B o.: 23.96g, T: 0.44g, W o.: 3.53g)	1 porcja

Obiad (E: 865kcal, B o.: 43.52g, T: 18.31g, W o.: 140.67g)

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
Zupa grochowa (E: 323kcal, B o.: 16.11g, T: 3.02g, W o.: 63.38g)	1 porcja

Kolacja (E: 613kcal, B o.: 19.94g, T: 28.5g, W o.: 74.73g)

Ser salami (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)

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:	2348 kcal	**Białko ogółem:**	110.28 g
Tłuszcz:	71.93 g	**Węglowodany ogółem:**	337.13 g
Węglowodany przyswajalne:	249.14 g	**Glukoza:**	12.8 g
Fruktoza:	12.76 g	**Sacharoza:**	32.13 g
Laktoza:	12.58 g	**Błonnik pokarmowy:**	44.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	**Sód:**	2190.56 mg
Sól:	5.33 g		

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 26.07g, T: 27.25g, W o.: 99.75g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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: 669kcal, B o.: 31.97g, T: 15.34g, W o.: 108.13g)

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
Kotlet rybno-warzywny (E: 238kcal, B o.: 19.67g, T: 12.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (E: 84kcal, B o.: 2.48g, T: 2.39g, W o.: 15.31g)	1 porcja

Kolacja (E: 586kcal, B o.: 27.52g, T: 25.51g, W o.: 66.04g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 150kcal, B o.: 8.6g, T: 8.45g, W o.: 9.95g)	2 i 1/2 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: 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:	2110 kcal	**Białko ogółem:**	85.89 g
Tłuszcz:	68.43 g	**Węglowodany ogółem:**	306.92 g
Węglowodany przyswajalne:	215.33 g	**Glukoza:**	13.42 g
Fruktoza:	24.19 g	**Sacharoza:**	36.1 g
Laktoza:	14.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.75 g	**Sód:**	1816.11 mg
Sól:	4.43 g		

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 824kcal, B o.: 28.69g, T: 25.28g, W o.: 126.23g)

Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja
Pasta z soczewicy (E: 144kcal, B o.: 8.25g, T: 3.64g, W o.: 20.4g)	1 porcja

Obiad (E: 724kcal, B o.: 34.18g, T: 17.71g, W o.: 111.08g)

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
Krem cebulowy (E: 196kcal, B o.: 8.07g, T: 3.73g, W o.: 34.84g)	1 porcja

Kolacja (E: 607kcal, B o.: 19.41g, T: 26.88g, W o.: 76.46g)

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)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja

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:	2230 kcal	**Białko ogółem:**	83.06 g
Tłuszcz:	70.13 g	**Węglowodany ogółem:**	332.49 g
Węglowodany przyswajalne:	218.17 g	**Glukoza:**	11.41 g
Fruktoza:	16.9 g	**Sacharoza:**	26.35 g
Laktoza:	15.39 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.22 g	**Sód:**	1813.04 mg
Sól:	4.61 g		

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 28.03g, T: 28.93g, W o.: 102.96g)

Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)	3 łyżeczki (30g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 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
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	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: 667kcal, B o.: 39.37g, T: 23.25g, W o.: 81.35g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2332 kcal	**Białko ogółem:**	107.34 g
Tłuszcz:	64.24 g	**Węglowodany ogółem:**	353.04 g
Węglowodany przyswajalne:	231.04 g	**Glukoza:**	10.47 g
Fruktoza:	13.84 g	**Sacharoza:**	37.26 g
Laktoza:	20.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	47.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.71 g	**Sód:**	2082.94 mg
Sól:	4.87 g		

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 29.61g, T: 22.52g, W o.: 120.35g)

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)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja

Obiad (E: 663kcal, B o.: 29.03g, T: 15.57g, W o.: 107.83g)

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
Udko z kurczaka pieczone (E: 177kcal, B o.: 16.8g, T: 12.2g, W o.: 0g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

Kolacja (E: 586kcal, B o.: 30.4g, T: 25.14g, W o.: 64.07g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2121 kcal	**Białko ogółem:**	89.76 g
Tłuszcz:	63.95 g	**Węglowodany ogółem:**	314.03 g
Węglowodany przyswajalne:	225.16 g	**Glukoza:**	14.39 g
Fruktoza:	20.85 g	**Sacharoza:**	32.59 g
Laktoza:	22.05 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.04 g	**Sód:**	2252.94 mg
Sól:	5.51 g		

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: Masło, pieczywo razowe, herbata - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

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 ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (64g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Mix sałat - 3/4 garści (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: Gulasz z ciecierzycą i jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/2 łyżki (7g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- 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)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

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: Zupa grochowa - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groch, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: 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: Kotlet rybno-warzywny - 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 łyżka (10ml)
- 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: Surówka z białej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

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: 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: Pasta z soczewicy - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)

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: Krem cebulowy - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki, selera i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą zeszklone, a ziemniaki lekko obsmażone. Zalać bulionem, wrzucić liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Gotować 20-30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec wsypać przyprawy. Zupę zmiksować i podawać z serem Feta.

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: 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: 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 pieczone - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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**
mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem Masło, pieczywo razowe, herbata Płatki jaglane gotowane na mleku	Kasza manna na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem Szynka wędzona, chuda	Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Ryba w galarecie	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z jajka, fasolki i pomidora	Płatki ryżowe gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z brokuła i pomidora Pasta z soczewicy	Pasztet z kurczaka, pieczony Chrzan Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Papryka czerwona Mix sałat	Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata 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 Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Surówka z czerwonej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak	Kompot owocowy Kasza jaglana Leczo z indykiem i cukinią Zupa grochowa	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Kotlet rybno-warzywny Surówka z białej kapusty	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Krem cebulowy	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Sos musztardowy Krupnik jęczmienny Pulpet wieprzowy Ziemniaki	Kompot owocowy Rosół z makaronem Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z jajka ze szczypiorkiem	Miód pszczeli Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Gruszka	Ser salami Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata Papryka czerwona	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Pieczeń rzymska Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Jaja kurze, całe Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna	Masło, pieczywo razowe, 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 2201 = 9254 kJ Kcal z tłuszczy 26,72 % Kcal z białka 16,16 % Kcal z węglowodanów 60,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 332,26 g Błonnik: 37,60 g Skrobia: 166,80 g **Białko:** Białko ogółem: 88,93 g Białko roślinne: 29,60 g Białko zwierzęce: 49,74 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,34 g Cholesterol: 458,05 mg	**Energia:** Kcal 2086 = 8788 kJ Kcal z tłuszczy 20,92 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 69,78 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 363,91 g Błonnik: 46,82 g Skrobia: 188,25 g **Białko:** Białko ogółem: 70,16 g Białko roślinne: 30,34 g Białko zwierzęce: 21,10 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 48,49 g Cholesterol: 132,00 mg	**Energia:** Kcal 2348 = 9866 kJ Kcal z tłuszczy 27,57 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 57,43 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 337,13 g Błonnik: 44,91 g Skrobia: 201,39 g **Białko:** Białko ogółem: 110,28 g Białko roślinne: 45,45 g Białko zwierzęce: 61,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 71,93 g Cholesterol: 290,20 mg	**Energia:** Kcal 2110 = 8870 kJ Kcal z tłuszczy 29,19 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 58,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 306,92 g Błonnik: 39,79 g Skrobia: 165,19 g **Białko:** Białko ogółem: 85,89 g Białko roślinne: 27,45 g Białko zwierzęce: 51,82 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,43 g Cholesterol: 422,40 mg	**Energia:** Kcal 2230 = 9357 kJ Kcal z tłuszczy 28,30 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 59,64 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 332,49 g Błonnik: 37,05 g Skrobia: 173,70 g **Białko:** Białko ogółem: 83,06 g Białko roślinne: 28,39 g Białko zwierzęce: 27,87 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,13 g Cholesterol: 152,20 mg	**Energia:** Kcal 2332 = 9798 kJ Kcal z tłuszczy 24,79 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 60,56 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 353,04 g Błonnik: 47,71 g Skrobia: 210,44 g **Białko:** Białko ogółem: 107,34 g Białko roślinne: 31,71 g Białko zwierzęce: 65,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,24 g Cholesterol: 517,20 mg	**Energia:** Kcal 2121 = 8916 kJ Kcal z tłuszczy 27,14 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 59,22 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 314,03 g Błonnik: 37,04 g Skrobia: 177,37 g **Białko:** Białko ogółem: 89,76 g Białko roślinne: 24,24 g Białko zwierzęce: 58,94 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,95 g Cholesterol: 408,60 mg