zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

28.09.2026 - 04.10.2026



28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 698kcal, B o.: 32.9g, T: 23.68g, W o.: 93.56g)

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Wieprzowina, łopatka gotowana (E: 78kcal, B o.: 13.74g, T: 2.12g, W o.: 0g)	1/2 sztuki (50g)

Obiad (E: 765kcal, B o.: 31.16g, T: 14.84g, W o.: 133.49g)

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 szczawiowa z jajkiem (E: 181kcal, B o.: 7.15g, T: 2.51g, W o.: 35.26g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)

Kolacja (E: 693kcal, B o.: 37.58g, T: 27.66g, W o.: 78.5g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Twarożek ze szczypiorkiem (E: 85kcal, B o.: 11.64g, T: 3.04g, W o.: 2.79g)	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:	2222 kcal	**Białko ogółem:**	104.43 g
Tłuszcz:	67.11 g	**Węglowodany ogółem:**	317.16 g
Węglowodany przyswajalne:	243.21 g	**Glukoza:**	9.39 g
Fruktoza:	9.55 g	**Sacharoza:**	32.88 g
Laktoza:	27.06 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.15 g	**Sód:**	2388.09 mg
Sól:	4.56 g		

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 784kcal, B o.: 29.41g, T: 29.29g, W o.: 108.62g)

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)
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
Sałatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)	1 porcja

Obiad (E: 869kcal, B o.: 49.13g, T: 17.31g, W o.: 133.27g)

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 z soczewicy (E: 296kcal, B o.: 14.5g, T: 5.72g, W o.: 48.89g)	1 porcja

Kolacja (E: 699kcal, B o.: 24.23g, T: 29.83g, W o.: 87.35g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kisiel owocowy (E: 70kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 17.4g)	1 porcja

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:	2442 kcal	**Białko ogółem:**	103.81 g
Tłuszcz:	77.17 g	**Węglowodany ogółem:**	350.56 g
Węglowodany przyswajalne:	261.53 g	**Glukoza:**	10.27 g
Fruktoza:	13.21 g	**Sacharoza:**	42.99 g
Laktoza:	18.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.91 g	**Sód:**	1596.85 mg
Sól:	4.07 g		

30.09.2026 (środa)

Śniadanie (E: 780kcal, B o.: 26.65g, T: 29.31g, W o.: 107.19g)

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 sera typu Feta, słonecznika i warzyw (E: 151kcal, B o.: 8.97g, T: 10.07g, W o.: 7.16g)	1 porcja

Obiad (E: 855kcal, B o.: 43.45g, T: 20.71g, W o.: 130.3g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Barszcz ukraiński (E: 214kcal, B o.: 9.72g, T: 1.07g, W o.: 45.62g)	1 porcja
Naleśniki z serem i polewą trukawkową (E: 607kcal, B o.: 33.46g, T: 19.55g, W o.: 76.06g)	1 porcja

Kolacja (E: 652kcal, B o.: 33.55g, T: 26.69g, W o.: 73.38g)

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 razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2375 kcal	**Białko ogółem:**	106.08 g
Tłuszcz:	77.56 g	**Węglowodany ogółem:**	328.3 g
Węglowodany przyswajalne:	225.7 g	**Glukoza:**	6.25 g
Fruktoza:	6.28 g	**Sacharoza:**	26.99 g
Laktoza:	33.28 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.1 g	**Sód:**	2235.49 mg
Sól:	5.49 g		

01.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 31.32g, T: 23.3g, W o.: 98.75g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
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
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)

Obiad (E: 813kcal, B o.: 39.6g, T: 15.81g, W o.: 134.46g)

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)
Kotlet z kurczaka (E: 255kcal, B o.: 24.21g, T: 12.56g, W o.: 11.7g)	1 porcja
Zupa włoska (E: 210kcal, B o.: 6.06g, T: 0.57g, W o.: 47.03g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 11.14g)	1 porcja

Kolacja (E: 704kcal, B o.: 25.34g, T: 36.79g, W o.: 73.33g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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 papryki (E: 57kcal, B o.: 2.28g, T: 2.36g, W o.: 8.08g)	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:	2342 kcal	**Białko ogółem:**	96.56 g
Tłuszcz:	76.2 g	**Węglowodany ogółem:**	336.54 g
Węglowodany przyswajalne:	219.86 g	**Glukoza:**	13.48 g
Fruktoza:	22.08 g	**Sacharoza:**	31.62 g
Laktoza:	20.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	41.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.19 g	**Sód:**	1676.36 mg
Sól:	4.1 g		

02.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 771kcal, B o.: 24.96g, T: 25.08g, W o.: 117.46g)

Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Pasta z ciecierzycy (E: 121kcal, B o.: 5.09g, T: 4.98g, W o.: 14.91g)	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 jogurtem (E: 24kcal, B o.: 1.63g, T: 0.5g, W o.: 3.32g)	1 porcja

Obiad (E: 635kcal, B o.: 37.84g, T: 7.14g, W o.: 111.84g)

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)
Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (E: 164kcal, B o.: 4.41g, T: 1.35g, W o.: 36.41g)	1 porcja
Surówka z kiszonej kapusty (E: 63kcal, B o.: 1.76g, T: 2.39g, W o.: 10.51g)	1 porcja

Kolacja (E: 657kcal, B o.: 26.53g, T: 22.6g, W o.: 91.44g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2172 kcal	**Białko ogółem:**	91.81 g
Tłuszcz:	57.7 g	**Węglowodany ogółem:**	339.66 g
Węglowodany przyswajalne:	220.91 g	**Glukoza:**	8.93 g
Fruktoza:	9.14 g	**Sacharoza:**	37.16 g
Laktoza:	27.16 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.19 g	**Sód:**	3183.03 mg
Sól:	6.21 g		

03.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 791kcal, B o.: 33.59g, T: 33.34g, W o.: 95.74g)

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
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

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
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Sałatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z jarzynami (E: 198kcal, B o.: 27.4g, T: 6.03g, W o.: 9.35g)	1 porcja

Kolacja (E: 585kcal, B o.: 32.84g, T: 20.86g, W o.: 71.66g)

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 razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	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:	2258 kcal	**Białko ogółem:**	109.48 g
Tłuszcz:	67.33 g	**Węglowodany ogółem:**	322.88 g
Węglowodany przyswajalne:	258.21 g	**Glukoza:**	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	**Sacharoza:**	39.93 g
Laktoza:	21.34 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.84 g	**Sód:**	1908.55 mg
Sól:	4.73 g		

04.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 37.06g, T: 21.97g, W o.: 107.51g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Ogórek (E: 9kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.86g)	1/3 sztuki (64g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, 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: 690kcal, B o.: 21.19g, T: 26.45g, W o.: 95.34g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
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 (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
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:	2262 kcal	**Białko ogółem:**	91.35 g
Tłuszcz:	62.29 g	**Węglowodany ogółem:**	353.2 g
Węglowodany przyswajalne:	230.98 g	**Glukoza:**	17.34 g
Fruktoza:	24.05 g	**Sacharoza:**	39.21 g
Laktoza:	25.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	45.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.57 g	**Sód:**	1923.15 mg
Sól:	5.21 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 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: 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 szczawiowa z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

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: 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 razowe - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Twarożek ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

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 z soczewicy - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)

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: Kisiel owocowy - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kisiel w proszku - 1/4 opakowania (8g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-kiwi - 1 porcja

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

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 sera typu Feta, słonecznika i warzyw - 1 porcja

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Barszcz ukraiński - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (48g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Naleśniki z serem i polewą trukawkową - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Truskawki - 1/2 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: Kotlet z kurczaka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa włoska - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (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: 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: Sałatka z fasolki i papryki - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/6 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 ciecierzycy - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Mix sałat z ogórkiem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (64g)
- Mix sałat - 3/4 garści (20g)

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: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z kiszonej kapusty - 1 porcja

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

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 - 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: 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 (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Płatki owsiane gotowane na mleku Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe, herbata Wieprzowina, łopatka gotowana	Pasztet z kurczaka, pieczony Chrzan Makaron gotowany na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z brokuła i marchewki	Płatki ryżowe gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw	Ser twarogowy, półtłusty Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły	Kasza manna na mleku Pasta z ciecierzycy Masło, pieczywo razowe, herbata Mix sałat z ogórkiem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Ogórek Masło, pieczywo razowe, herbata Pasta rybna
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa szczawiowa z jajkiem Potrawka z kurczaka z jarzynami Ryż biały	Kompot owocowy Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa z soczewicy	Kompot owocowy Barszcz ukraiński Naleśniki z serem i polewą trukawkową	Kompot owocowy Ziemniaki Kotlet z kurczaka Zupa włoska Surówka z czerwonej kapusty	Kompot owocowy Ziemniaki Dorsz pieczony Zupa ogórkowa z ryżem brązowym Surówka z kiszonej kapusty	Kompot owocowy Krupnik jaglany Kasza jęczmienna, perłowa Sałatka z buraczków i jabłka 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 razowe Twarożek ze szczypiorkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka z udźca kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe Kisiel owocowy	Kakao na mleku Jaja kurze, całe Masło, pieczywo razowe Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Masło, pieczywo razowe Jaja kurze, całe Konserwa tyrolska Sałatka z fasolki i papryki	Kakao na mleku Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Masło, pieczywo razowe Szynka z indyka	Kakao na mleku Papryka czerwona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe Krakowska parzona
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Sok warzywny	Smoothie jabłko-kiwi	Biszkopty	Sok jabłkowy	Drożdżówka z jabłkiem	Herbatniki	Jabłko

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Energia: Kcal 2222 = 9342 kJ Kcal z tłuszczy 27,18 % Kcal z białka 18,80 % Kcal z węglowodanów 57,09 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 317,16 g Błonnik: 38,09 g Skrobia: 186,80 g **Białko:** Białko ogółem: 104,43 g Białko roślinne: 30,87 g Białko zwierzęce: 53,53 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,11 g Cholesterol: 328,45 mg	**Energia:** Kcal 2442 = 10249 kJ Kcal z tłuszczy 28,44 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 57,42 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 350,56 g Błonnik: 42,37 g Skrobia: 202,81 g **Białko:** Białko ogółem: 103,81 g Białko roślinne: 34,77 g Białko zwierzęce: 41,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,17 g Cholesterol: 236,40 mg	**Energia:** Kcal 2375 = 9966 kJ Kcal z tłuszczy 29,39 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 55,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 328,30 g Błonnik: 33,80 g Skrobia: 159,77 g **Białko:** Białko ogółem: 106,08 g Białko roślinne: 32,02 g Białko zwierzęce: 65,81 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 77,56 g Cholesterol: 414,00 mg	**Energia:** Kcal 2342 = 9839 kJ Kcal z tłuszczy 29,28 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 57,48 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 336,54 g Błonnik: 41,80 g Skrobia: 194,37 g **Białko:** Białko ogółem: 96,56 g Białko roślinne: 27,14 g Białko zwierzęce: 54,06 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 76,20 g Cholesterol: 390,60 mg	**Energia:** Kcal 2172 = 9137 kJ Kcal z tłuszczy 23,91 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 62,55 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 339,66 g Błonnik: 40,89 g Skrobia: 192,01 g **Białko:** Białko ogółem: 91,81 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 55,66 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 57,70 g Cholesterol: 227,00 mg	**Energia:** Kcal 2258 = 9492 kJ Kcal z tłuszczy 26,84 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 57,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 322,88 g Błonnik: 40,01 g Skrobia: 197,26 g **Białko:** Białko ogółem: 109,48 g Białko roślinne: 33,73 g Białko zwierzęce: 72,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,33 g Cholesterol: 582,00 mg	**Energia:** Kcal 2262 = 9111 kJ Kcal z tłuszczy 24,78 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 62,46 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 353,20 g Błonnik: 45,99 g Skrobia: 188,87 g **Białko:** Białko ogółem: 91,35 g Białko roślinne: 24,91 g Białko zwierzęce: 51,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,29 g Cholesterol: 281,65 mg