zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

28.09.2026 - 04.10.2026



28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 33.71g, T: 20.33g, W o.: 97.17g)

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)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Wieprzowina, łopatka gotowana (E: 78kcal, B o.: 13.74g, T: 2.12g, W o.: 0g)	1/2 sztuki (50g)

Obiad (E: 708kcal, B o.: 30.45g, T: 9.08g, W o.: 132.85g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 75kcal, B o.: 2.67g, T: 0.18g, W o.: 17.1g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)
Zupa szczawiowa z białkiem jaja (E: 161kcal, B o.: 6.48g, T: 0.88g, W o.: 34.66g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	1 porcja

Kolacja (E: 727kcal, B o.: 42.36g, T: 25.43g, W o.: 84.49g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2198 kcal	**Białko ogółem:**	109.31 g
Tłuszcz:	55.77 g	**Węglowodany ogółem:**	326.12 g
Węglowodany przyswajalne:	263.34 g	**Glukoza:**	8.82 g
Fruktoza:	8.95 g	**Sacharoza:**	32.88 g
Laktoza:	27.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.79 g	**Sód:**	2278.99 mg
Sól:	4.3 g		

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 32.42g, T: 20.95g, W o.: 104.85g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)	50g
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: 727kcal, B o.: 40.15g, T: 12.29g, W o.: 117.42g)

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 krem z białych warzyw (E: 154kcal, B o.: 5.52g, T: 0.7g, W o.: 33.04g)	1 porcja

Kolacja (E: 587kcal, B o.: 23.93g, T: 16.76g, W o.: 86.68g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Galaretka owocowa (E: 63kcal, B o.: 0.09g, T: 0.02g, W o.: 15.3g)	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:	2138 kcal	**Białko ogółem:**	97.54 g
Tłuszcz:	50.74 g	**Węglowodany ogółem:**	330.27 g
Węglowodany przyswajalne:	261.83 g	**Glukoza:**	10.15 g
Fruktoza:	13.24 g	**Sacharoza:**	25.63 g
Laktoza:	21.36 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.34 g	**Sód:**	1250.67 mg
Sól:	3.76 g		

30.09.2026 (środa)

Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 31.3g, T: 21.3g, W o.: 111.81g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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: 613kcal, B o.: 34.06g, T: 18.78g, W o.: 78.64g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
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:	2073 kcal	**Białko ogółem:**	81.94 g
Tłuszcz:	43.75 g	**Węglowodany ogółem:**	346.82 g
Węglowodany przyswajalne:	250.19 g	**Glukoza:**	6.28 g
Fruktoza:	11.85 g	**Sacharoza:**	36.08 g
Laktoza:	27.81 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.57 g	**Sód:**	1670.49 mg
Sól:	4.09 g		

01.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 32.38g, T: 20.14g, W o.: 103.96g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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: 687kcal, B o.: 40.98g, T: 2.92g, W o.: 131.31g)

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
Zupa włoska (E: 210kcal, B o.: 6.06g, T: 0.57g, W o.: 47.03g)	1 porcja
Marchewka duszona (E: 65kcal, B o.: 1.71g, T: 0.3g, W o.: 16.14g)	1 porcja

Kolacja (E: 580kcal, B o.: 29.59g, T: 18.31g, W o.: 77.09g)

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 i 1/2 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:	2099 kcal	**Białko ogółem:**	103.25 g
Tłuszcz:	41.67 g	**Węglowodany ogółem:**	342.36 g
Węglowodany przyswajalne:	235.8 g	**Glukoza:**	12.7 g
Fruktoza:	22 g	**Sacharoza:**	34.2 g
Laktoza:	20.72 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.89 g	**Sód:**	1961.83 mg
Sól:	4.83 g		

02.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 31g, T: 18.08g, W o.: 121.51g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pasta z białka jaja z koperkiem (E: 96kcal, B o.: 9.84g, T: 1.04g, W o.: 11.97g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	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: 644kcal, B o.: 39.23g, T: 6.73g, W o.: 112.09g)

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
Sałatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja

Kolacja (E: 664kcal, B o.: 27.59g, T: 19.44g, W o.: 96.65g)

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2176 kcal	**Białko ogółem:**	100.3 g
Tłuszcz:	47.13 g	**Węglowodany ogółem:**	349.17 g
Węglowodany przyswajalne:	256.92 g	**Glukoza:**	11.33 g
Fruktoza:	11.44 g	**Sacharoza:**	35.39 g
Laktoza:	26.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	24.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.31 g	**Sód:**	2390.78 mg
Sól:	5.83 g		

03.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 33.05g, T: 20.68g, W o.: 101.05g)

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 48kcal, B o.: 10.9g, T: 0.2g, W o.: 0.7g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

Obiad (E: 817kcal, B o.: 35.77g, T: 14.75g, W o.: 142.68g)

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 drobiowy z jarzynami (E: 220kcal, B o.: 21.76g, T: 9.85g, W o.: 11.91g)	1 porcja

Kolacja (E: 592kcal, B o.: 33.9g, T: 17.7g, W o.: 76.87g)

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)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2202 kcal	**Białko ogółem:**	104.36 g
Tłuszcz:	55.33 g	**Węglowodany ogółem:**	335.96 g
Węglowodany przyswajalne:	279.39 g	**Glukoza:**	4.81 g
Fruktoza:	5.73 g	**Sacharoza:**	40.67 g
Laktoza:	21.16 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.49 g	**Sód:**	1852.05 mg
Sól:	4.56 g		

04.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 38.25g, T: 18.88g, W o.: 113.48g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
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: 689kcal, B o.: 22g, T: 23.1g, W o.: 98.95g)

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)
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	2271 kcal	**Białko ogółem:**	93.35 g
Tłuszcz:	55.85 g	**Węglowodany ogółem:**	362.78 g
Węglowodany przyswajalne:	251.3 g	**Glukoza:**	17.09 g
Fruktoza:	23.98 g	**Sacharoza:**	39.31 g
Laktoza:	25.55 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.97 g	**Sód:**	1801.13 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: Margaryna b/ml., pieczywo, herbata - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

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)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa szczawiowa z białkiem jaja - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1/3 sztuki (15g)
- 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)
- 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: Margaryna b/ml., pieczywo - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

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 krem z białych warzyw - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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-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: 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: 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: Marchewka duszona - 1 porcja

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

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: Pasta z białka jaja z koperkiem - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 2 i 1/4 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (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 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: 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: 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 drobiowy z jarzynami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex - 1/6 opakowania (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)

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 Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Wieprzowina, łopatka gotowana	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Schab pieczony Makaron gotowany na mleku Sałatka z brokuła i marchewki	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Twarożek Mix sałat z pomidorem	Ser twarogowy, półtłusty Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Brokuły	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pasta z białka jaja z koperkiem Kasza manna na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pomidor Pasta rybna
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy Buraczki duszone Ryż biały Zupa szczawiowa z białkiem jaja Potrawka z kurczaka z jarzynami	Kompot owocowy Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa krem z białych warzyw	Kompot owocowy Barszcz czerwony z ziemniakami Ryż z jogurtem i jabłkiem	Kompot owocowy Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Zupa włoska Marchewka duszona	Kompot owocowy Ziemniaki Zupa pomidorowa z ryżem Dorsz pieczony Sałatka z kalafiora i marchewki	Kompot owocowy Krupnik jaglany Kasza jęczmienna, perłowa Sałatka z buraczków i jabłka Gulasz drobiowy 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 Margaryna b/ml., pieczywo Twarożek z koperkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka z udźca kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Ser twarogowy, półtłusty Galaretka owocowa	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo Białko jaja kurzego Szynka wieprzowa, gotowana Sałatka z fasolki i pomidora	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo Ser twarogowy, półtłusty Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Margaryna b/ml., pieczywo Szynka z indyka	Kakao na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo 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 2198 = 9260 kJ Kcal z tłuszczy 22,84 % Kcal z białka 19,89 % Kcal z węglowodanów 59,35 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 326,12 g Błonnik: 26,80 g Skrobia: 213,50 g **Białko:** Białko ogółem: 109,31 g Białko roślinne: 32,59 g Białko zwierzęce: 56,71 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,77 g Cholesterol: 190,25 mg	**Energia:** Kcal 2138 = 8696 kJ Kcal z tłuszczy 21,36 % Kcal z białka 18,25 % Kcal z węglowodanów 61,79 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 330,27 g Błonnik: 26,71 g Skrobia: 210,12 g **Białko:** Białko ogółem: 97,54 g Białko roślinne: 35,29 g Białko zwierzęce: 47,24 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 50,74 g Cholesterol: 99,80 mg	**Energia:** Kcal 2073 = 8734 kJ Kcal z tłuszczy 18,99 % Kcal z białka 15,81 % Kcal z węglowodanów 66,92 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 346,82 g Błonnik: 21,54 g Skrobia: 187,24 g **Białko:** Białko ogółem: 81,94 g Białko roślinne: 26,07 g Białko zwierzęce: 46,82 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 43,75 g Cholesterol: 74,80 mg	**Energia:** Kcal 2099 = 8851 kJ Kcal z tłuszczy 17,87 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 65,24 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 342,36 g Błonnik: 32,52 g Skrobia: 214,38 g **Białko:** Białko ogółem: 103,25 g Białko roślinne: 27,81 g Białko zwierzęce: 65,52 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 41,67 g Cholesterol: 135,80 mg	**Energia:** Kcal 2176 = 9176 kJ Kcal z tłuszczy 19,49 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 64,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 349,17 g Błonnik: 24,57 g Skrobia: 231,47 g **Białko:** Białko ogółem: 100,30 g Białko roślinne: 29,42 g Białko zwierzęce: 63,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 47,13 g Cholesterol: 152,60 mg	**Energia:** Kcal 2202 = 9280 kJ Kcal z tłuszczy 22,61 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 61,03 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 335,96 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 225,24 g **Białko:** Białko ogółem: 104,36 g Białko roślinne: 37,17 g Białko zwierzęce: 63,77 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,33 g Cholesterol: 155,40 mg	**Energia:** Kcal 2271 = 9168 kJ Kcal z tłuszczy 22,13 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 63,90 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 362,78 g Błonnik: 35,13 g Skrobia: 215,57 g **Białko:** Białko ogółem: 93,35 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 51,32 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,85 g Cholesterol: 207,25 mg