zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

05.10.2026 - 11.10.2026



05.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 762kcal, B o.: 32.96g, T: 26.02g, W o.: 102.52g)

Masło, pieczywo, herbata (E: 386kcal, B o.: 7.41g, T: 15.23g, W o.: 56.56g)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	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

Obiad (E: 767kcal, B o.: 34.73g, T: 13.2g, W o.: 133.75g)

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
Sos pietruszkowy (E: 48kcal, B o.: 2.24g, T: 0.57g, W o.: 9.26g)	1 porcja
Pulpet drobiowy (E: 173kcal, B o.: 17.09g, T: 6.65g, 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: 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:	2309 kcal	**Białko ogółem:**	95.14 g
Tłuszcz:	68.35 g	**Węglowodany ogółem:**	341.04 g
Węglowodany przyswajalne:	246.2 g	**Glukoza:**	6.1 g
Fruktoza:	6.71 g	**Sacharoza:**	33.62 g
Laktoza:	22.15 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g	**Sód:**	1609.42 mg
Sól:	3.94 g		

06.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 28.68g, T: 23.94g, W o.: 108.03g)

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 delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	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: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)

Smoothie jabłko-truskawka (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	**Białko ogółem:**	66.19 g
Tłuszcz:	46.93 g	**Węglowodany ogółem:**	342.61 g
Węglowodany przyswajalne:	291.81 g	**Glukoza:**	12.89 g
Fruktoza:	22.11 g	**Sacharoza:**	25.77 g
Laktoza:	16.09 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.59 g	**Sód:**	1964.75 mg
Sól:	3.67 g		

07.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 30.08g, T: 23.75g, W o.: 104.58g)

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
Szynka z indyka (E: 42kcal, B o.: 8.55g, T: 0.8g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)

Obiad (E: 703kcal, B o.: 33.33g, T: 16.1g, W o.: 112.14g)

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 brokułowa (E: 161kcal, B o.: 5.92g, T: 0.81g, W o.: 34.85g)	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:	2109 kcal	**Białko ogółem:**	85.69 g
Tłuszcz:	61.16 g	**Węglowodany ogółem:**	316.68 g
Węglowodany przyswajalne:	248.31 g	**Glukoza:**	12.04 g
Fruktoza:	12.06 g	**Sacharoza:**	31.05 g
Laktoza:	15.56 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g	**Sód:**	1973.5 mg
Sól:	4.8 g		

08.10.2026 (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		

09.10.2026 (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: 769kcal, B o.: 32.58g, T: 14.62g, W o.: 130.78g)

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 grysikowa z ziemniakami (E: 241kcal, B o.: 6.47g, T: 0.64g, W o.: 54.54g)	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:	2390 kcal	**Białko ogółem:**	86.55 g
Tłuszcz:	73.87 g	**Węglowodany ogółem:**	354.18 g
Węglowodany przyswajalne:	270.27 g	**Glukoza:**	11.04 g
Fruktoza:	16.48 g	**Sacharoza:**	25.56 g
Laktoza:	15.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	22.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.09 g	**Sód:**	1274.37 mg
Sól:	3.27 g		

10.10.2026 (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: 846kcal, B o.: 39.24g, T: 10.91g, W o.: 153.47g)

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
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja

Kolacja (E: 699kcal, B o.: 45.6g, T: 27.29g, W o.: 70.79g)

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)
Pasta rybna z jajkiem (E: 182kcal, B o.: 20.83g, T: 7.98g, W o.: 7.11g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	2 i 2/3 plastra (80g)

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:	2434 kcal	**Białko ogółem:**	116.2 g
Tłuszcz:	70.27 g	**Węglowodany ogółem:**	347.85 g
Węglowodany przyswajalne:	294.46 g	**Glukoza:**	8.48 g
Fruktoza:	12.32 g	**Sacharoza:**	31.24 g
Laktoza:	18.89 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.81 g	**Sód:**	1856.34 mg
Sól:	4.39 g		

11.10.2026 (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: 626kcal, B o.: 29.15g, T: 24.94g, W o.: 72.72g)

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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 60kcal, B o.: 8.5g, T: 2.45g, W o.: 1g)	2 i 1/2 plastra (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:	2193 kcal	**Białko ogółem:**	89.76 g
Tłuszcz:	62.93 g	**Węglowodany ogółem:**	328.57 g
Węglowodany przyswajalne:	248.41 g	**Glukoza:**	14.39 g
Fruktoza:	20.85 g	**Sacharoza:**	36.29 g
Laktoza:	18.5 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	**Sód:**	2185.64 mg
Sól:	6.32 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: 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: 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: 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: Sos pietruszkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pulpet drobiowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)

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-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

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: 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 brokułowa - 1 porcja

- Brokuły - 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: 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 grysikowa z ziemniakami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- 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: 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: Zraz wieprzowy gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta rybna z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kostka z mintaja - 3/4 kostki (80g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

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 (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Masło, pieczywo, herbata Płatki owsiane gotowane na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Szynka delikatesowa	Masło, pieczywo, herbata Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Szynka z indyka	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 Sos pietruszkowy Pulpet drobiowy Ziemniaki	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Kasza jaglana Leczo z indykiem i cukinią Zupa brokułowa	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Marchewka duszona z groszkiem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa grysikowa z ziemniakami	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Ryż biały Zraz wieprzowy gotowany	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 Pasta rybna z jajkiem Ser twarogowy, półtłusty	Masło, pieczywo, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Szynka konserwowa, wieprzowa
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Biszkopty	Smoothie jabłko-truskawka	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Gruszka	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
Energia: Kcal 2309 = 9714 kJ Kcal z tłuszczy 26,64 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 59,08 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 341,04 g Błonnik: 27,35 g Skrobia: 222,01 g **Białko:** Białko ogółem: 95,14 g Białko roślinne: 33,53 g Białko zwierzęce: 51,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,35 g Cholesterol: 505,80 mg	**Energia:** Kcal 2007 = 8462 kJ Kcal z tłuszczy 21,04 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 68,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 342,61 g Błonnik: 25,82 g Skrobia: 215,06 g **Białko:** Białko ogółem: 66,19 g Białko roślinne: 31,20 g Białko zwierzęce: 22,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 46,93 g Cholesterol: 130,70 mg	**Energia:** Kcal 2109 = 8878 kJ Kcal z tłuszczy 26,10 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 60,06 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 316,68 g Błonnik: 25,31 g Skrobia: 205,11 g **Białko:** Białko ogółem: 85,69 g Białko roślinne: 35,38 g Białko zwierzęce: 46,73 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 61,16 g Cholesterol: 230,80 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 2390 = 10042 kJ Kcal z tłuszczy 27,82 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 59,28 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 354,18 g Błonnik: 22,96 g Skrobia: 217,18 g **Białko:** Białko ogółem: 86,55 g Białko roślinne: 33,12 g Białko zwierzęce: 34,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 73,87 g Cholesterol: 404,40 mg	**Energia:** Kcal 2434 = 10242 kJ Kcal z tłuszczy 25,98 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 57,17 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 347,85 g Błonnik: 28,36 g Skrobia: 241,19 g **Białko:** Białko ogółem: 116,20 g Białko roślinne: 36,42 g Białko zwierzęce: 75,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,27 g Cholesterol: 518,80 mg	**Energia:** Kcal 2193 = 9213 kJ Kcal z tłuszczy 25,83 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 59,93 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 328,57 g Błonnik: 26,94 g Skrobia: 204,07 g **Białko:** Białko ogółem: 89,76 g Białko roślinne: 25,89 g Białko zwierzęce: 57,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 62,93 g Cholesterol: 427,10 mg