zdrowe zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Dieta podstawowa**

## 14.09.2026 - 20.09.2026



## 14.09.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.8g, T: 23.91g, W o.: 94.14g)

| | |
|---|---|
| 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, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g) | 1 plaster (50g) |

### Obiad (E: 738kcal, B o.: 44.63g, T: 15.71g, W o.: 110.59g)

| | |
|---|---|
| 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 szpinakowa z makaronem (E: 145kcal, B o.: 5.89g, T: 1.19g, W o.: 29.39g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g) | 3/4 woreczka (80g) |
| Sztuka wieprzowa pieczona (E: 172kcal, B o.: 25.68g, T: 7.64g, W o.: 0g) | 1 porcja |

### Kolacja (E: 746kcal, B o.: 52.94g, T: 25.45g, W o.: 82.03g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Ryba w galarecie (E: 112kcal, B o.: 23.96g, T: 0.44g, W o.: 3.53g) | 1 porcja |

### 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:** | 2236 kcal | **Białko ogółem:** | 130.16 g |
| **Tłuszcz:** | 66 g | **Węglowodany ogółem:** | 298.37 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 250.07 g | **Glukoza:** | 9.17 g |
| **Fruktoza:** | 9.22 g | **Sacharoza:** | 32.96 g |
| **Laktoza:** | 26.74 g | **Błonnik pokarmowy:** | 37.59 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 33.06 g | **Sód:** | 2711.63 mg |
| **Sól:** | 3.89 g | | |

## 15.09.2026 (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: 896kcal, B o.: 50.74g, T: 14.61g, W o.: 147.76g)

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

### Kolacja (E: 692kcal, B o.: 24.3g, T: 29.85g, W o.: 85.25g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Galaretka owocowa (E: 63kcal, B o.: 0.09g, T: 0.02g, W o.: 15.3g) | 1 porcja |

### 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:** | 2450 kcal | **Białko ogółem:** | 105.51 g |
| **Tłuszcz:** | 74.51 g | **Węglowodany ogółem:** | 360.12 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 265.02 g | **Glukoza:** | 9.9 g |
| **Fruktoza:** | 12.76 g | **Sacharoza:** | 28.6 g |
| **Laktoza:** | 18.98 g | **Błonnik pokarmowy:** | 47.69 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 35.71 g | **Sód:** | 1617.45 mg |
| **Sól:** | 4.12 g | | |

## 16.09.2026 (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 | | |

## 17.09.2026 (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: 786kcal, B o.: 39.62g, T: 14.44g, W o.: 129.34g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Mizeria z jogurtem naturalnym (E: 29kcal, B o.: 1.66g, T: 0.53g, W o.: 4.78g) | 1 porcja |
| Zupa wiejska (E: 222kcal, B o.: 6.92g, T: 0.97g, W o.: 48.27g) | 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:** | 2315 kcal | **Białko ogółem:** | 96.58 g |
| **Tłuszcz:** | 74.83 g | **Węglowodany ogółem:** | 331.42 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 216.87 g | **Glukoza:** | 11.39 g |
| **Fruktoza:** | 20.98 g | **Sacharoza:** | 29.22 g |
| **Laktoza:** | 22.18 g | **Błonnik pokarmowy:** | 39.28 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.51 g | **Sód:** | 2087.08 mg |
| **Sól:** | 5.13 g | | |

## 18.09.2026 (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: 640kcal, B o.: 38.58g, T: 7.05g, W o.: 112.47g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Surówka z czerwonej kapusty (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 11.14g) | 1 porcja |
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (E: 164kcal, B o.: 4.41g, T: 1.35g, W o.: 36.41g) | 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:** | 2177 kcal | **Białko ogółem:** | 92.55 g |
| **Tłuszcz:** | 57.61 g | **Węglowodany ogółem:** | 340.29 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 221.95 g | **Glukoza:** | 10.87 g |
| **Fruktoza:** | 9.62 g | **Sacharoza:** | 36.95 g |
| **Laktoza:** | 27.16 g | **Błonnik pokarmowy:** | 40.47 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 28.17 g | **Sód:** | 2870.79 mg |
| **Sól:** | 5.43 g | | |

## 19.09.2026 (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: 605kcal, B o.: 33.39g, T: 22.86g, W o.: 71.61g)

| | |
|---|---|
| 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 delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g) | 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:** | 2278 kcal | **Białko ogółem:** | 110.03 g |
| **Tłuszcz:** | 69.33 g | **Węglowodany ogółem:** | 322.83 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 258.16 g | **Glukoza:** | 4.81 g |
| **Fruktoza:** | 5.73 g | **Sacharoza:** | 39.88 g |
| **Laktoza:** | 21.34 g | **Błonnik pokarmowy:** | 40.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.38 g | **Sód:** | 2001.05 mg |
| **Sól:** | 4.96 g | | |

## 20.09.2026 (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 szpinakowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)

Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Sztuka wieprzowa pieczona - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

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:** 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:** 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 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: 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-truskawka - 1 porcja

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

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:** Mizeria z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

-

**PRZEPIS:** Zupa wiejska - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- 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:** 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: 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:** 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:** 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 (2026-09-14) | wtorek (2026-09-15) | środa (2026-09-16) | czwartek (2026-09-17) | piątek (2026-09-18) | sobota (2026-09-19) | niedziela (2026-09-20) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Płatki owsiane gotowane na mleku<br>Papryka czerwona<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Wieprzowina, szynka pieczona | Pasztet z kurczaka, pieczony<br>Chrzan<br>Makaron gotowany na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałatka z brokuła i marchewki | Płatki ryżowe gotowane na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw | Ser twarogowy, półtłusty<br>Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Brokuły | Kasza manna na mleku<br>Pasta z ciecierzycy<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Mix sałat z ogórkiem i jogurtem | Płatki owsiane gotowane na mleku<br>Jaja kurze, całe<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałatka z brokuła i pomidora | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>Ogórek<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Pasta rybna |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Kompot owocowy<br>Buraczki duszone<br>Zupa szpinakowa z makaronem<br>Kasza gryczana<br>Sztuka wieprzowa pieczona | Kompot owocowy<br>Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Zupa grochowa | Kompot owocowy<br>Barszcz ukraiński<br>Naleśniki z serem i polewą trukawkową | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Kotlet z kurczaka<br>Mizeria z jogurtem naturalnym<br>Zupa wiejska | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Dorsz pieczony<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym | Kompot owocowy<br>Krupnik jaglany<br>Kasza jęczmienna, perłowa<br>Sałatka z buraczków i jabłka<br>Gulasz wieprzowy z jarzynami | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Zupa solferino<br>Rolada drobiowa ze szpinakiem<br>Surówka z marchewki i jabłka |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Kakao na mleku<br>Masło, pieczywo razowe<br>Twarożek ze szczypiorkiem<br>Sałatka z kalafiora i pomidora<br>Ryba w galarecie | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Serek naturalny - Bieluch<br>Masło, pieczywo razowe<br>Galaretka owocowa | Kakao na mleku<br>Jaja kurze, całe<br>Masło, pieczywo razowe<br>Polędwica sopocka<br>Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Masło, pieczywo razowe<br>Jaja kurze, całe<br>Konserwa tyrolska<br>Sałatka z fasolki i papryki | Kakao na mleku<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Masło, pieczywo razowe | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Masło, pieczywo razowe<br>Szynka delikatesowa z kurczaka | Kakao na mleku<br>Papryka czerwona<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Masło, pieczywo razowe<br>Krakowska parzona |
| **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** |
| Sok warzywny | Smoothie jabłko-truskawka | Biszkopty | Sok jabłkowy | Drożdżówka z jabłkiem | Herbatniki | Jabłko |

| poniedziałek (2026-09-14) | wtorek (2026-09-15) | środa (2026-09-16) | czwartek (2026-09-17) | piątek (2026-09-18) | sobota (2026-09-19) | niedziela (2026-09-20) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Energia:**<br>Kcal 2236 = 9397 kJ<br>Kcal z tłuszczy 26,57 %<br>Kcal z białka 23,28 %<br>Kcal z węglowodanów 53,38 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 298,37 g<br>Błonnik: 37,59 g<br>Skrobia: 169,10 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 130,16 g<br>Białko roślinne: 38,20 g<br>Białko zwierzęce: 78,39 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 66,00 g<br>Cholesterol: 299,60 mg | **Energia:**<br>Kcal 2450 = 10291 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,37 %<br>Kcal z białka 17,23 %<br>Kcal z węglowodanów 58,80 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 360,12 g<br>Błonnik: 47,69 g<br>Skrobia: 209,91 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 105,51 g<br>Białko roślinne: 47,04 g<br>Białko zwierzęce: 41,22 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,51 g<br>Cholesterol: 236,40 mg | **Energia:**<br>Kcal 2375 = 9966 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,39 %<br>Kcal z białka 17,87 %<br>Kcal z węglowodanów 55,29 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 328,30 g<br>Błonnik: 33,80 g<br>Skrobia: 159,77 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 106,08 g<br>Białko roślinne: 32,02 g<br>Białko zwierzęce: 65,81 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 77,56 g<br>Cholesterol: 414,00 mg | **Energia:**<br>Kcal 2315 = 9723 kJ<br>Kcal z tłuszczy 29,09 %<br>Kcal z białka 16,69 %<br>Kcal z węglowodanów 57,26 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 331,42 g<br>Błonnik: 39,28 g<br>Skrobia: 194,33 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 96,58 g<br>Białko roślinne: 25,38 g<br>Białko zwierzęce: 55,50 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 74,83 g<br>Cholesterol: 393,80 mg | **Energia:**<br>Kcal 2177 = 9160 kJ<br>Kcal z tłuszczy 23,82 %<br>Kcal z białka 17,01 %<br>Kcal z węglowodanów 62,52 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 340,29 g<br>Błonnik: 40,47 g<br>Skrobia: 192,03 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 92,55 g<br>Białko roślinne: 25,33 g<br>Białko zwierzęce: 55,66 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 57,61 g<br>Cholesterol: 227,00 mg | **Energia:**<br>Kcal 2278 = 9574 kJ<br>Kcal z tłuszczy 27,39 %<br>Kcal z białka 19,32 %<br>Kcal z węglowodanów 56,69 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 322,83 g<br>Błonnik: 40,01 g<br>Skrobia: 197,26 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 110,03 g<br>Białko roślinne: 34,53 g<br>Białko zwierzęce: 72,12 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 69,33 g<br>Cholesterol: 589,50 mg | **Energia:**<br>Kcal 2262 = 9111 kJ<br>Kcal z tłuszczy 24,78 %<br>Kcal z białka 16,15 %<br>Kcal z węglowodanów 62,46 %<br><br>**Węglowodany:**<br>Węglowodany ogółem: 353,20 g<br>Błonnik: 45,99 g<br>Skrobia: 188,87 g<br><br>**Białko:**<br>Białko ogółem: 91,35 g<br>Białko roślinne: 24,91 g<br>Białko zwierzęce: 51,24 g<br><br>**Tłuszcz:**<br>Tłuszcz ogółem: 62,29 g<br>Cholesterol: 281,65 mg |