



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

15.06.2026 - 21.06.2026




15.06.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 31.81g, T: 24.87g, W o.: 97.27g)

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

► Obiad (E: 747kcal, B o.: 39.88g, T: 13.89g, W o.: 120.26g)

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
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)
Sztuka wieprzowa pieczona (E: 172kcal, B o.: 25.68g, T: 7.64g, W o.: 0g)	1 porcja

► Kolacja (E: 646kcal, B o.: 23.95g, T: 27.15g, W o.: 82.17g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)	1 porcja
Budyń na mleku (E: 90kcal, B o.: 4.51g, T: 2.65g, W o.: 11.93g)	1 porcja
Pasta z jajka ze szczypiorkiem (E: 165kcal, B o.: 11.06g, T: 8.18g, W o.: 11.85g)	1 porcja

► Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g)

Biszkopty (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g)	8 i 1/3 sztuki (25g)
--	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	98.07 g
Tłuszcz:	66.76 g	Węglowodany ogółem:	317.13 g
Węglowodany przyswajalne:	267.29 g	Glukoza:	4.78 g
Fruktoza:	5.63 g	Sacharoza:	31.96 g
Laktoza:	21.51 g	Błonnik pokarmowy:	31.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.49 g	Sód:	1582.78 mg
Sól:	3.92 g		


16.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 730kcal, B o.: 28.42g, T: 23.13g, W o.: 107.98g)

Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Salata z rzodkiewką i olejem (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 2.17g, W o.: 3.4g)	1 porcja
Szynka wędzona, chuda (E: 71kcal, B o.: 9.26g, T: 1.36g, W o.: 5.35g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (E: 687kcal, B o.: 22.85g, T: 6.11g, W o.: 144.59g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)	1 porcja
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (E: 159kcal, B o.: 7.7g, T: 2.75g, W o.: 28.19g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)	3/4 woreczka (80g)
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (E: 60kcal, B o.: 2.92g, T: 0.9g, W o.: 12.01g)	1 porcja

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 18.28g, T: 17.62g, W o.: 95.19g)

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

► Posiłek nocny (E: 69kcal, B o.: 0.72g, T: 0.56g, W o.: 16.45g)

Smoothie jabłko-kiwi (E: 69kcal, B o.: 0.72g, T: 0.56g, W o.: 16.45g)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	70.27 g
Tłuszcz:	47.42 g	Węglowodany ogółem:	364.21 g
Węglowodany przyswajalne:	310.27 g	Glukoza:	12.5 g
Fruktoza:	21.25 g	Sacharoza:	26.66 g
Laktoza:	15.45 g	Błonnik pokarmowy:	48.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g	Sód:	2430.34 mg
Sól:	4.2 g		


17.06.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 29.48g, T: 24.6g, W o.: 99.28g)

Sałatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (E: 692kcal, B o.: 27.33g, T: 14.31g, W o.: 120.36g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Kapuśniak mazurski (E: 181kcal, B o.: 5.22g, T: 2.41g, W o.: 37.45g)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (E: 389kcal, B o.: 18.28g, T: 9.08g, W o.: 60.83g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (E: 48kcal, B o.: 2.24g, T: 0.57g, W o.: 9.26g)	1 porcja
Sałatka z cukinii i pomidora (E: 40kcal, B o.: 1.32g, T: 2.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja

► Kolacja (E: 606kcal, B o.: 19.83g, T: 28.33g, W o.: 73.41g)

Ser salami (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 12kcal, B o.: 0.64g, T: 0.13g, W o.: 2.82g)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Szczypiorek (E: 1kcal, B o.: 0.08g, T: 0.02g, W o.: 0.08g)	1/3 łyżki (2g)

► 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:	2118 kcal	Białko ogółem:	79.12 g
Tłuszcz:	70.12 g	Węglowodany ogółem:	311.97 g
Węglowodany przyswajalne:	230.45 g	Glukoza:	12.95 g
Fruktoza:	12.14 g	Sacharoza:	31.3 g
Laktoza:	12.9 g	Błonnik pokarmowy:	38.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.48 g	Sód:	2037.22 mg
Sól:	4.97 g		


18.06.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 26.07g, T: 27.25g, W o.: 99.75g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Salatka z jajka, fasolki i pomidora (E: 122kcal, B o.: 8.37g, T: 7.09g, W o.: 7.38g)	1 porcja

► Obiad (E: 604kcal, B o.: 30.99g, T: 13.45g, W o.: 95.3g)

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
Salata ze szczypiorkiem i jogurtem (E: 19kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 2.48g)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny (E: 238kcal, B o.: 19.67g, T: 12.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja

► Kolacja (E: 575kcal, B o.: 24.42g, T: 29.56g, W o.: 57.09g)

Konserwa tyrolska (E: 139kcal, B o.: 5.5g, T: 12.5g, W o.: 1g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

► Posiłek nocny (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g)

Sok jabłkowy (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	81.81 g
Tłuszcz:	70.59 g	Węglowodany ogółem:	285.14 g
Węglowodany przyswajalne:	196.6 g	Glukoza:	10.29 g
Fruktoza:	21 g	Sacharoza:	32.67 g
Laktoza:	14.81 g	Błonnik pokarmowy:	35.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.39 g	Sód:	1716.13 mg
Sól:	4.18 g		


19.06.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 825kcal, B o.: 28.77g, T: 25.3g, W o.: 126.31g)

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
Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem (E: 145kcal, B o.: 8.33g, T: 3.66g, W o.: 20.48g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

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

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (E: 494kcal, B o.: 25.84g, T: 13.89g, W o.: 67.62g)	1 porcja
Krem cebulowy (E: 196kcal, B o.: 8.07g, T: 3.73g, W o.: 34.84g)	1 porcja

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

Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja

► Posiłek nocny (E: 66kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 15.2g)

Truskawki (E: 66kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 15.2g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
---	-------------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	83.76 g
Tłuszcz:	70.69 g	Węglowodany ogółem:	329.05 g
Węglowodany przyswajalne:	213.81 g	Glukoza:	13.75 g
Fruktoza:	13.66 g	Sacharoza:	26.01 g
Laktoza:	15.39 g	Błonnik pokarmowy:	37.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.21 g	Sód:	1812.48 mg
Sól:	4.61 g		

 20.06.2026 (sobota)**► Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 27.93g, T: 28.92g, W o.: 103.2g)**

Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)	3 łyżeczki (30g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.22g, T: 0.03g, W o.: 0.46g)	1/8 sztuki (16g)

► Obiad (E: 817kcal, B o.: 40.44g, T: 10.64g, W o.: 146.32g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Sałatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja

► Kolacja (E: 616kcal, B o.: 29.94g, T: 24.39g, W o.: 74.88g)

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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Pasta rybna z jajkiem (E: 160kcal, B o.: 15.73g, T: 7.74g, W o.: 7.11g)	1 porcja

► Posiłek nocny (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g)

Smoothie jabłko-truskawka (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g)	1 porcja
---	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	102.09 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	346.81 g
Węglowodany przyswajalne:	225.41 g	Glukoza:	10.43 g
Fruktoza:	13.84 g	Sacharoza:	36.91 g
Laktoza:	20.98 g	Błonnik pokarmowy:	47.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.1 g	Sód:	1996.88 mg
Sól:	4.78 g		


21.06.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 29.61g, T: 22.52g, W o.: 120.35g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja

► Obiad (E: 701kcal, B o.: 30.95g, T: 17.72g, W o.: 111.41g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Rosół z makaronem (E: 128kcal, B o.: 4.1g, T: 0.65g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Udko z kurczaka pieczone (E: 177kcal, B o.: 16.8g, T: 12.2g, W o.: 0g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Marchewka duszona z groszkiem (E: 116kcal, B o.: 3.22g, T: 4.49g, W o.: 18.92g)	1 porcja

► Kolacja (E: 614kcal, B o.: 31.98g, T: 27.68g, W o.: 63.68g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g)	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:	2187 kcal	Białko ogółem:	93.26 g
Tłuszcz:	68.64 g	Węglowodany ogółem:	317.22 g
Węglowodany przyswajalne:	226.9 g	Glukoza:	13.94 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	31.13 g
Laktoza:	22.08 g	Błonnik pokarmowy:	38.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sód:	2337.39 mg
Sól:	4.79 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: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo razowe, herbata - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: Sztuka wieprzowa pieczona - 1 porcja


- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (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: Budyń na mleku - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 1/4 opakowania (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta z jajka ze szczypiorkiem - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

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

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałata z rzodkiewką i olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 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: Gulasz z ciecierzycą i jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/2 łyżki (7g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (16g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-kiwi - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (40g)

**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 sojowe, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kapuśniak mazurski - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- 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: Kaszotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Sałatka z cukinii i pomidora - 1 porcja

- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**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 kurcze, 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: Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kotlet rybno-warzywny - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (7g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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 soczewicy ze szczypiorkiem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: Krem cebulowy - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos musztardowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: 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: Pasta rybna z jajkiem - 1 porcja


- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kostka z mintaja - 2/3 kostki (50g)
- 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: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja


- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone - 1 porcja


- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)

 Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: 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:

-

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki owsiane gotowane na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem Masło, pieczywo razowe, herbata	Kasza manna na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałata z rzodkiewką i olejem Szynka wędzona, chuda	Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Szynka delikatesowa z kurczaka	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z jajka, fasolki i pomidora	Płatki ryżowe gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem Sałatka z brokuła i pomidora	Paszтет z kurczaka, pieczony Chrzan Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Papryka czerwona Sałata	Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa pomidorowa z makaronem Ryż biały Sztuka wieprzowa pieczona	Kompot owocowy Zupa dyniowa Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem	Kompot owocowy Kapuśniak mazurski Kaszotto z kurczakiem i warzywami Sos pietruszkowy Sałatka z cukinii i pomidora	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem Kotlet rybno-warzywny	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Krem cebulowy	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Ziemniaki Sos musztardowy Zraz wieprzowy gotowany Krupnik jęczmienny	Kompot owocowy Rosół z makaronem Udka z kurczaka pieczone Ziemniaki Marchewka duszona z groszkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z jajka ze szczypiorkiem	Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata	Ser salami Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata Rzodkiewka Szczypiorek	Konserwa tyrolska Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna z jajkiem	Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka wieprzowa
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Biszkopty	Smoothie jabłko-kiwi	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Truskawki	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Energia: Kcal 2196 = 9243 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	Energia: Kcal 2074 = 8736 kJ Kcal z tłuszczu 20,58 % Kcal z białka 13,55 % Kcal z węglowodanów 70,24 %	Energia: Kcal 2118 = 8898 kJ Kcal z tłuszczu 29,80 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 58,92 %	Energia: Kcal 2034 = 8553 kJ Kcal z tłuszczu 31,23 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 56,07 %	Energia: Kcal 2222 = 9323 kJ Kcal z tłuszczu 28,63 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 59,23 %	Energia: Kcal 2307 = 9684 kJ Kcal z tłuszczu 25,87 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 60,13 %	Energia: Kcal 2187 = 9191 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 58,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,13 g Błonnik: 31,60 g Skrobia: 190,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,21 g Błonnik: 48,83 g Skrobia: 190,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,97 g Błonnik: 38,82 g Skrobia: 182,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,14 g Błonnik: 35,73 g Skrobia: 155,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,05 g Błonnik: 37,97 g Skrobia: 173,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,81 g Błonnik: 47,33 g Skrobia: 205,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,22 g Błonnik: 38,39 g Skrobia: 182,72 g
Białko: Białko ogółem: 98,07 g Białko roślinne: 34,01 g Białko zwierzęce: 61,11 g	Białko: Białko ogółem: 70,27 g Białko roślinne: 29,93 g Białko zwierzęce: 21,82 g	Białko: Białko ogółem: 79,12 g Białko roślinne: 35,04 g Białko zwierzęce: 40,64 g	Białko: Białko ogółem: 81,81 g Białko roślinne: 24,43 g Białko zwierzęce: 45,14 g	Białko: Białko ogółem: 83,76 g Białko roślinne: 29,09 g Białko zwierzęce: 27,87 g	Białko: Białko ogółem: 102,09 g Białko roślinne: 31,03 g Białko zwierzęce: 61,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,26 g Białko roślinne: 25,62 g Białko zwierzęce: 49,83 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,76 g Cholesterol: 468,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,42 g Cholesterol: 133,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,12 g Cholesterol: 240,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,59 g Cholesterol: 394,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,69 g Cholesterol: 152,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,31 g Cholesterol: 492,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,64 g Cholesterol: 429,50 mg