



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

15.06.2026 - 21.06.2026




15.06.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 32.87g, T: 21.71g, W o.: 102.48g)

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
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja

► Obiad (E: 733kcal, B o.: 41.52g, T: 8.13g, W o.: 128.63g)

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
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 gotowana (E: 154kcal, B o.: 25.68g, T: 5.64g, W o.: 0g)	1 porcja
Sos koperkowy (E: 41kcal, B o.: 1.68g, T: 0.37g, W o.: 8.41g)	1 porcja

► Kolacja (E: 583kcal, B o.: 23.73g, T: 16.84g, W o.: 87.38g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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 białka jaja (E: 95kcal, B o.: 9.78g, T: 1.03g, 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:	2126 kcal	Białko ogółem:	100.55 g
Tłuszcz:	47.53 g	Węglowodany ogółem:	335.92 g
Węglowodany przyswajalne:	295.42 g	Glukoza:	5.09 g
Fruktoza:	5.88 g	Sacharoza:	32.76 g
Laktoza:	21.62 g	Błonnik pokarmowy:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.95 g	Sód:	1528.76 mg
Sól:	3.8 g		



16.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 29.42g, T: 18.97g, W o.: 112.99g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Salata z pomidorem i olejem (E: 24kcal, B o.: 0.86g, T: 1.17g, W o.: 3.2g)	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: 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: 595kcal, B o.: 19.34g, T: 14.46g, W o.: 100.4g)

Miód pszczele (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)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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:	1956 kcal	Białko ogółem:	66.82 g
Tłuszcz:	37.63 g	Węglowodany ogółem:	350.36 g
Węglowodany przyswajalne:	294.64 g	Glukoza:	13.92 g
Fruktoza:	22.79 g	Sacharoza:	25.47 g
Laktoza:	15.91 g	Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.56 g	Sód:	2022.95 mg
Sól:	3.68 g		



17.06.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 30.54g, T: 21.44g, W o.: 104.49g)

Sałatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	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: 675kcal, B o.: 28.43g, T: 12.77g, W o.: 117.64g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Zielona zupa krem (E: 164kcal, B o.: 6.32g, T: 0.87g, W o.: 34.73g)	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: 519kcal, B o.: 19.71g, T: 14.12g, W o.: 81g)

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
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:	2021 kcal	Białko ogółem:	81.16 g
Tłuszcz:	51.21 g	Węglowodany ogółem:	322.05 g
Węglowodany przyswajalne:	252.99 g	Glukoza:	11.6 g
Fruktoza:	11.52 g	Sacharoza:	31.54 g
Laktoza:	15.7 g	Błonnik pokarmowy:	26.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sód:	1642.38 mg
Sól:	3.98 g		


18.06.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 26.33g, T: 19.34g, W o.: 105.01g)

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
Sałatka z białka jaja, fasolki i pomidora (E: 76kcal, B o.: 7.57g, T: 2.34g, W o.: 7.43g)	1 porcja

► Obiad (E: 579kcal, B o.: 32.93g, T: 5.92g, W o.: 104.81g)

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
Sałata z jogurtem (E: 18kcal, B o.: 1.42g, T: 0.48g, W o.: 2.4g)	1 porcja

► Kolacja (E: 535kcal, B o.: 25.13g, T: 20.2g, W o.: 63.45g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, 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
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)

► 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:	1930 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	45.79 g	Węglowodany ogółem:	306.27 g
Węglowodany przyswajalne:	225.91 g	Glukoza:	11.15 g
Fruktoza:	21.94 g	Sacharoza:	33.54 g
Laktoza:	14.95 g	Błonnik pokarmowy:	26.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.95 g	Sód:	1650.25 mg
Sól:	4.77 g		


19.06.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 31.28g, T: 19.51g, W o.: 122.89g)

Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pasta z białka jaja (E: 95kcal, B o.: 9.78g, T: 1.03g, W o.: 11.85g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

► Obiad (E: 620kcal, B o.: 32.11g, T: 6.53g, W o.: 112.56g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Zupa jarzynowa (E: 167kcal, B o.: 6.07g, T: 0.8g, W o.: 36.39g)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (E: 419kcal, B o.: 25.77g, T: 5.64g, W o.: 67.55g)	1 porcja

► Kolacja (E: 502kcal, B o.: 18.79g, T: 13.79g, W o.: 77.89g)

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

► 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:	1970 kcal	Białko ogółem:	83.58 g
Tłuszcz:	40.63 g	Węglowodany ogółem:	328.54 g
Węglowodany przyswajalne:	249.14 g	Glukoza:	13.91 g
Fruktoza:	13.82 g	Sacharoza:	25.84 g
Laktoza:	17.51 g	Błonnik pokarmowy:	24.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.61 g	Sód:	1378.32 mg
Sól:	3.4 g		



20.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 34.79g, T: 28.99g, W o.: 97.63g)

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
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plastrów (50g)
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)
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
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja

► Kolacja (E: 577kcal, B o.: 30.2g, T: 16.48g, W o.: 80.14g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	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 białkiem jaja (E: 114kcal, B o.: 14.93g, T: 2.99g, W o.: 7.16g)	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:	2290 kcal	Białko ogółem:	109.21 g
Tłuszcz:	58.47 g	Węglowodany ogółem:	346.5 g
Węglowodany przyswajalne:	238.67 g	Glukoza:	9.53 g
Fruktoza:	13.23 g	Sacharoza:	35.19 g
Laktoza:	20.8 g	Błonnik pokarmowy:	33.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.5 g	Sód:	2125.18 mg
Sól:	5.09 g		


21.06.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 789kcal, B o.: 30.67g, T: 19.36g, W o.: 125.56g)

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)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja

► Obiad (E: 649kcal, B o.: 31.01g, T: 11.62g, W o.: 112.01g)

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
Marchewka duszona z groszkiem (E: 79kcal, B o.: 3.18g, T: 0.36g, W o.: 18.88g)	1 porcja

► Kolacja (E: 575kcal, B o.: 32.24g, T: 19.77g, W o.: 68.94g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (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:	2103 kcal	Białko ogółem:	94.64 g
Tłuszcz:	51.47 g	Węglowodany ogółem:	328.29 g
Węglowodany przyswajalne:	247.99 g	Glukoza:	13.94 g
Fruktoza:	19.55 g	Sacharoza:	31.23 g
Laktoza:	21.87 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.33 g	Sód:	2631.84 mg
Sól:	5.53 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: 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 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 gotowana - 1 porcja

- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos koperkowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**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 białka jaja - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 2 i 1/4 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-kiwi - 1 porcja

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

**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: Zielona zupa krem - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- 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: 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 białka jaja, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Białko jaja kurzego - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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: Sałata z jogurtem - 1 porcja

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

**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 brokuła i pomidora - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa jarzynowa - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/8 porcji (24g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- 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 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)

**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 białkiem jaja - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 i 1/3 sztuki (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 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: 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)

**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 Margaryna b/ml., pieczywo, herbata	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Szynka wędzona, chuda	Sałatka z kalafiora i marchewki Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Makaron gotowany na mleku Szynka delikatesowa z kurczaka	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Sałatka z białka jaja, fasolki i pomidora	Płatki ryżowe gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pasta z białka jaja Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki owsiane gotowane na mleku Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Kiełbasa krakowska, sucha Sałata	Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa pomidorowa z makaronem Ryż biały Sztuka wieprzowa gotowana Sos koperkowy	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Zielona zupa krem Kaszotto z kurczakiem i warzywami Sos pietruszkowy Sałatka z cukinii i pomidora	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Sałata z jogurtem	Kompot owocowy Zupa jarzynowa Makaron z serem białym i szpinakiem	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Ziemniaki Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Zraz wieprzowy gotowany	Kompot owocowy Rosół z makaronem Ziemniaki Udko z kurczaka gotowane Marchewka duszona z groszkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z białka jaja	Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Margaryna b/ml., pieczywo, herbata	Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Twarożek	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Krakowska parzona Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna z białkiem jaja	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Białko jaja kurzego 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 2126 = 8980 kJ Kcal z tłuszczu 20,12 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 63,20 %	Energia: Kcal 1956 = 8260 kJ Kcal z tłuszczu 17,31 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 71,65 %	Energia: Kcal 2021 = 8518 kJ Kcal z tłuszczu 22,81 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 63,74 %	Energia: Kcal 1930 = 7766 kJ Kcal z tłuszczu 21,35 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 63,48 %	Energia: Kcal 1970 = 8314 kJ Kcal z tłuszczu 18,56 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 66,71 %	Energia: Kcal 2290 = 9633 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 60,52 %	Energia: Kcal 2103 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 22,03 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 62,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,92 g Błonnik: 22,12 g Skrobia: 221,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,36 g Błonnik: 25,60 g Skrobia: 215,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,05 g Błonnik: 26,25 g Skrobia: 209,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,27 g Błonnik: 26,27 g Skrobia: 187,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,54 g Błonnik: 24,30 g Skrobia: 195,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,50 g Błonnik: 33,63 g Skrobia: 227,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,29 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 209,42 g
Białko: Białko ogółem: 100,55 g Białko roślinne: 37,19 g Białko zwierzęce: 60,31 g	Białko: Białko ogółem: 66,82 g Białko roślinne: 31,18 g Białko zwierzęce: 22,62 g	Białko: Białko ogółem: 81,16 g Białko roślinne: 37,14 g Białko zwierzęce: 40,40 g	Białko: Białko ogółem: 84,72 g Białko roślinne: 27,95 g Białko zwierzęce: 44,78 g	Białko: Białko ogółem: 83,58 g Białko roślinne: 32,44 g Białko zwierzęce: 44,64 g	Białko: Białko ogółem: 109,21 g Białko roślinne: 30,23 g Białko zwierzęce: 68,90 g	Białko: Białko ogółem: 94,64 g Białko roślinne: 27,62 g Białko zwierzęce: 49,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,53 g Cholesterol: 112,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,63 g Cholesterol: 60,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,21 g Cholesterol: 137,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,79 g Cholesterol: 140,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,63 g Cholesterol: 47,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,47 g Cholesterol: 206,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,47 g Cholesterol: 162,70 mg