



zdrowe  
**zbiorowe**

# JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

**08.06.2026 - 14.06.2026**





08.06.2026 (poniedziałek)

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

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Wieprzowina, łopatka gotowana (E: 78kcal, B o.: 13.74g, T: 2.12g, W o.: 0g)	1/2 sztuki (50g)

**► Obiad (E: 711kcal, B o.: 33.49g, T: 10.84g, W o.: 127.01g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Potrąka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 75kcal, B o.: 2.67g, T: 0.18g, W o.: 17.1g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Zupa szczawiowa z białkiem jaja (E: 161kcal, B o.: 6.48g, T: 0.88g, W o.: 34.66g)	1 porcja

**► Kolacja (E: 730kcal, B o.: 42.86g, T: 25.58g, W o.: 84.49g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 112kcal, B o.: 15.36g, T: 3.97g, W o.: 3.57g)	1 porcja
Salatka z kalafiora i pomidora (E: 48kcal, B o.: 2.28g, T: 2.24g, W o.: 5.64g)	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: 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	256.86 g	<b>Glukoza:</b>	8.82 g
<b>Fruktoza:</b>	8.95 g	<b>Sacharoza:</b>	32.8 g
<b>Laktoza:</b>	27.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.29 g	<b>Sód:</b>	2292.19 mg
<b>Sól:</b>	4.34 g		


**09.06.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 32.42g, T: 20.95g, W o.: 104.85g)**

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)	50g
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)	1 porcja

**► Obiad (E: 733kcal, B o.: 40.31g, T: 12.32g, W o.: 119.15g)**

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 kalafiorowa (E: 160kcal, B o.: 5.68g, T: 0.73g, W o.: 34.77g)	1 porcja

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

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Galaretka owocowa (E: 63kcal, B o.: 0.09g, T: 0.02g, W o.: 15.3g)	1 porcja

**► Posiłek nocny (E: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2132 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.81 g	<b>Glukoza:</b>	9.68 g
<b>Fruktoza:</b>	12.88 g	<b>Sacharoza:</b>	26.45 g
<b>Laktoza:</b>	21.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.27 g	<b>Sód:</b>	1265.65 mg
<b>Sól:</b>	3.8 g		



10.06.2026 (środa)

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

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	1 porcja
Mix sałat z pomidorem (E: 36kcal, B o.: 1g, T: 2.2g, W o.: 3.86g)	1 porcja

**► Obiad (E: 562kcal, B o.: 14.78g, T: 2.57g, W o.: 125.35g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ryż z jogurtem i truskawkami (E: 351kcal, B o.: 8.07g, T: 1.88g, W o.: 77.29g)	1 porcja
Barszcz z botwinką (E: 177kcal, B o.: 6.44g, T: 0.6g, W o.: 39.44g)	1 porcja

**► Kolacja (E: 613kcal, B o.: 34.06g, T: 18.78g, W o.: 78.64g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	4 i 1/4 plastra (50g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

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

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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	82.57 g
Tłuszcz:	43.5 g	Węglowodany ogółem:	333.23 g
Węglowodany przyswajalne:	236.33 g	Glukoza:	4.94 g
Fruktoza:	5.07 g	Sacharoza:	31.12 g
Laktoza:	27.81 g	Błonnik pokarmowy:	20.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.54 g	Sód:	1771.95 mg
Sól:	4.04 g		



11.06.2026 (czwartek)

**▶ Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 32.6g, T: 20.17g, W o.: 104.42g)**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.22g, T: 0.03g, W o.: 0.46g)	1/8 sztuki (16g)

**▶ Obiad (E: 640kcal, B o.: 40.69g, T: 3.1g, W o.: 117.57g)**

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)
Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (E: 132kcal, B o.: 26.38g, T: 1.67g, W o.: 3.55g)	1 porcja
Sałata z jogurtem (E: 18kcal, B o.: 1.42g, T: 0.48g, W o.: 2.4g)	1 porcja
Zupa włoska (E: 210kcal, B o.: 6.06g, T: 0.57g, W o.: 47.03g)	1 porcja

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

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)	1 porcja

**▶ Posiłek nocny (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g)**

Sok jabłkowy (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
---	--------------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2055 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	41.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	226.17 g	<b>Glukoza:</b>	11 g
<b>Fruktoza:</b>	20.6 g	<b>Sacharoza:</b>	30.05 g
<b>Laktoza:</b>	21.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.09 g	<b>Sód:</b>	1878.15 mg
<b>Sól:</b>	4.61 g		


**12.06.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 31g, T: 18.08g, W o.: 121.51g)**

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pasta z białka jaja z koperkiem (E: 96kcal, B o.: 9.84g, T: 1.04g, W o.: 11.97g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)	1 porcja

**► Obiad (E: 669kcal, B o.: 38.21g, T: 6.83g, W o.: 119.95g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 183kcal, B o.: 5.24g, T: 1.09g, W o.: 39.69g)	1 porcja
Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

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

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► Posiłek nocny (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g)**

Drożdżówka z jabłkiem (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g)	1/2 sztuki (40g)
---	------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	263.34 g	<b>Glukoza:</b>	12.21 g
<b>Fruktoza:</b>	13.06 g	<b>Sacharoza:</b>	39.38 g
<b>Laktoza:</b>	26.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.33 g	<b>Sód:</b>	2436.08 mg
<b>Sól:</b>	5.95 g		



13.06.2026 (sobota)

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

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

**▶ Obiad (E: 790kcal, B o.: 42.92g, T: 10.54g, W o.: 137.67g)**

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
Schab gotowany (E: 155kcal, B o.: 27.48g, T: 5.04g, W o.: 0g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja

**▶ Kolacja (E: 612kcal, B o.: 34.45g, T: 19.7g, W o.: 76.82g)**

Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 26kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 5.44g)	1/5 opakowania (80g)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Szynka 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2195 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.42 g	<b>Glukoza:</b>	4.36 g
<b>Fruktoza:</b>	5.33 g	<b>Sacharoza:</b>	39.51 g
<b>Laktoza:</b>	21.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.41 g	<b>Sód:</b>	1946.67 mg
<b>Sól:</b>	4.84 g		



14.06.2026 (niedziela)

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

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)	1 porcja

**► Obiad (E: 732kcal, B o.: 33.64g, T: 12.87g, W o.: 127.03g)**

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)
Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Zupa solferino (E: 159kcal, B o.: 5.28g, T: 0.8g, W o.: 34.44g)	1 porcja
Pulpet drobiowy (E: 192kcal, B o.: 16.8g, T: 8.83g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Sos szpinakowy (E: 48kcal, B o.: 2.41g, T: 0.62g, W o.: 9.14g)	1 porcja

**► Kolacja (E: 689kcal, B o.: 22g, T: 23.1g, W o.: 98.95g)**

Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g

**► Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
---	-----------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.24 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	250.63 g	<b>Glukoza:</b>	16.42 g
<b>Fruktoza:</b>	22.52 g	<b>Sacharoza:</b>	35.99 g
<b>Laktoza:</b>	24.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.85 g	<b>Sód:</b>	1768.29 mg
<b>Sól:</b>	4.8 g		

**PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Margaryna b/ml., pieczywo, herbata - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z jarzynami - 1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa szczawiowa z białkiem jaja - 1 porcja**

- Białko jaja kurzego - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kakao na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Margaryna b/ml., pieczywo - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i pomidora - 1 porcja**

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Makaron gotowany na mleku - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z brokuła i marchewki - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przepier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- 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: 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: Twarożek - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Mix sałat z pomidorem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Ryż z jogurtem i truskawkami - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Barszcz z botwinką - 1 porcja**

- Burak - 1/2 sztuki (48g)
- 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)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/7 pęczka (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jęczmienne - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Filet z kurczaka gotowany w jarzynach - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałata z jogurtem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa włoska - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Pasta z białka jaja z koperkiem - 1 porcja**

- Białko jaja kurzego - 2 i 1/4 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Dorsz pieczony - 1 porcja**

- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz ziołowy - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Dorsza ułożyć na blaszce do pieczenia, obsypać z obu stron przyprawami. na każdym kawałku dorsza położyć plasterki pomarańczy i całość piec ok 20 min do miękkości  
!podawać razem z pomarańczą na rybie!

**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:**

-

**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: Schab gotowany - 1 porcja**

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**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: 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: 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: 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: Pulpet drobiowy - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

---

**PRZEPIS: Sos szpinakowy - 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki owsiane gotowane na mleku Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Wieprzowina, łopatka gotowana	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Schab pieczony Makaron gotowany na mleku Sałatka z brokuła i marchewki	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Twarożek Mix sałat z pomidorem	Ser twarogowy, półtłusty Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Brokuły Sałata	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pasta z białka jaja z koperkiem Kasza manna na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem	Płatki owsiane gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pomidor Pasta rybna
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kompot owocowy Potrawka z kurczaka z jarzynami Buraczki duszone Kasza jaglana Zupa szczawiowa z białkiem jaja	Kompot owocowy Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa kalafiorowa	Kompot owocowy Ryż z jogurtem i truskawkami Barszcz z botwinką	Kompot owocowy Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Sałata z jogurtem Zupa włoska	Kompot owocowy Ziemniaki Zupa pomidorowa z ryżem Dorsz pieczony Surówka z marchewki i jabłka	Kompot owocowy Krupnik jaglany Kasza jęczmienna, perłowa Sałatka z buraczków i jabłka Schab gotowany Sos musztardowy	Kompot owocowy Ziemniaki Sałatka z kalafiora i marchewki Zupa solferino Pulpet drobiowy Sos szpinakowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo Twarożek z koperkiem Sałatka z kalafiora i pomidora Szynka delikatesowa z kurczaka	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Ser twarogowy, półtłusty Galaretka owocowa	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Kawa zbożowa z mlekiem Margaryna b/ml., pieczywo Białko jaja kurzego Szynka wieprzowa, gotowana Sałatka z fasolki i pomidora	Kakao na mleku Margaryna b/ml., pieczywo Ser twarogowy, półtłusty Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	Kawa zbożowa z mlekiem Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Margaryna b/ml., pieczywo Szynka delikatesowa z kurczaka	Kakao na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo Krakowska parzona
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Sok warzywny	Smoothie jabłko-truskawka	Biszkopty	Sok jabłkowy	Drożdżówka z jabłkiem	Herbatniki	Jabłko

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
<b>Energia:</b> Kcal 2204 = 9285 kJ Kcal z tłuszczu 23,55 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 58,13 %	<b>Energia:</b> Kcal 2132 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 21,44 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 61,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2019 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 19,39 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 66,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2055 = 8665 kJ Kcal z tłuszczu 18,34 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 64,05 %	<b>Energia:</b> Kcal 2201 = 9283 kJ Kcal z tłuszczu 19,31 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 64,89 %	<b>Energia:</b> Kcal 2195 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 21,78 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 60,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 2269 = 9162 kJ Kcal z tłuszczu 22,04 % Kcal z białka 16,68 % Kcal z węglowodanów 63,68 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 320,28 g Błonnik: 27,44 g Skrobia: 198,22 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 329,17 g Błonnik: 27,61 g Skrobia: 209,94 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 333,23 g Błonnik: 20,53 g Skrobia: 186,73 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 329,08 g Błonnik: 28,86 g Skrobia: 210,49 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 357,03 g Błonnik: 26,01 g Skrobia: 231,54 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 330,90 g Błonnik: 27,71 g Skrobia: 223,81 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 361,24 g Błonnik: 34,27 g Skrobia: 220,50 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 112,85 g Białko roślinne: 35,63 g Białko zwierzęce: 57,21 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,72 g Białko roślinne: 35,47 g Białko zwierzęce: 47,24 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,57 g Białko roślinne: 25,41 g Białko zwierzęce: 46,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 103,18 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 66,24 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,28 g Białko roślinne: 28,40 g Białko zwierzęce: 63,96 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 112,06 g Białko roślinne: 36,26 g Białko zwierzęce: 72,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 94,61 g Białko roślinne: 28,23 g Białko zwierzęce: 51,02 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 57,68 g Cholesterol: 189,75 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 50,79 g Cholesterol: 99,80 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 43,50 g Cholesterol: 74,80 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 41,88 g Cholesterol: 137,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 47,23 g Cholesterol: 152,60 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,12 g Cholesterol: 138,30 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,57 g Cholesterol: 206,45 mg