



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

01.06.2026 - 07.06.2026





01.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (762kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (261 kcal)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (30 kcal)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (85 kcal)	1 porcja

► Obiad (733kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Buraczki duszone (112 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (154 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Kurczak gotowany (158 kcal)	1 porcja

► Kolacja (692kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (52 kcal)	1 porcja
Budyń na mleku (90 kcal)	1 porcja
Pasta z jajka (164 kcal)	1 porcja


► Posiłek nocny (88kcal)

Biszkopty (88kcal)	8 i 1/3 sztuki (25g)
--------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	93.21 g
Tłuszcz:	70.7 g	Węglowodany ogółem:	327.55 g
Węglowodany przyswajalne:	288.56 g	Błonnik pokarmowy:	20.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g	Sól:	3.6 g

 02.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (763kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Kasza manna na mleku (287 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem i olejem (24 kcal)	1 porcja
Wieprzowina, szynka pieczona (66kcal)	1 plaster (50g)

► Obiad (543kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Zupa dyniowa (162 kcal)	1 porcja
Makaron z truskawkami i jogurtem (347 kcal)	1 porcja

► Kolacja (635kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Miód pszczeli (80kcal)	1 łyżka (25g)
Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► Posiłek nocny (75kcal)

Smoothie jabłko-brzoskwinia (75 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Białko ogółem:	68.3 g
Tłuszcz:	46.98 g	Węglowodany ogółem:	342.38 g
Węglowodany przyswajalne:	292.01 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g	Sól:	3.67 g


03.06.2026 (środa)
► Śniadanie (758kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Sałatka z kalafiora i marchewki (53 kcal)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (257 kcal)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (62kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (675kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (389 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (48 kcal)	1 porcja
Sałatka z cukinii i pomidora (40 kcal)	1 porcja
Zielona zupa krem (164 kcal)	1 porcja

► Kolacja (559kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Pomidor (12kcal)	1/3 sztuki (64g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Twarożek (84 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (87kcal)

Herbatniki (87kcal)	4 sztuki (20g)
---------------------	----------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	80.5 g
Tłuszcz:	59.15 g	Węglowodany ogółem:	318.57 g
Węglowodany przyswajalne:	268.31 g	Błonnik pokarmowy:	25.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g	Sól:	4.13 g



04.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie (828kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Płatki jęczmienne gotowane na mleku (259 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Pasta z jajka z koperkiem (165 kcal)	1 porcja

► Obiad (579kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Barszcz czerwony (67 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (48 kcal)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny pieczony (166 kcal)	1 porcja
Sałata z jogurtem (18 kcal)	1 porcja

► Kolacja (655kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Konserwa tyrolska (139kcal)	1 i 1/3 plastra (50g)
Sałatka z brokuła i pomidora (51 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► Posiłek nocny (135kcal)

Sok jabłkowy (135kcal)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
------------------------	--------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	91.48 g
Tłuszcz:	68.84 g	Węglowodany ogółem:	315.46 g
Węglowodany przyswajalne:	235.81 g	Błonnik pokarmowy:	26.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.8 g	Sól:	4.23 g



05.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (798kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Płatki ryżowe gotowane na mleku (290 kcal)	1 porcja
Salatka z jajka, fasolki i pomidora (122 kcal)	1 porcja

► Obiad (695kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (494 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa (167 kcal)	1 porcja

► Kolacja (654kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Serek naturalny - Bieluch (191kcal)	6 łyżek (150g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► Posiłek nocny (66kcal)

Truskawki (66kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
--------------------	-------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	81.34 g
Tłuszcz:	71.09 g	Węglowodany ogółem:	322.2 g
Węglowodany przyswajalne:	237.46 g	Błonnik pokarmowy:	23.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.32 g	Sól:	3.08 g



06.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (770kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Pasztet z kurczaka, pieczony (108kcal)	1 i 1/3 plastra (50g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (261 kcal)	1 porcja
Pomidor (12kcal)	1/3 sztuki (64g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (16g)

► Obiad (817kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Sałatka z buraczków i jabłka (88 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Krupnik jęczmienny (210 kcal)	1 porcja
Sos musztardowy (38 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (201 kcal)	1 porcja

► Kolacja (670kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Brokuły (25kcal)	1/6 sztuki (80g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Ryba gotowana w jarzynach (97 kcal)	1 porcja
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)

► Posiłek nocny (119kcal)

Smoothie jabłko-truskawka (119 kcal)	1 porcja
--------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	113.69 g
Tłuszcz:	65.82 g	Węglowodany ogółem:	347.02 g
Węglowodany przyswajalne:	238.45 g	Błonnik pokarmowy:	34.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g	Sól:	4.7 g



07.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie (829kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Kasza manna na mleku (287 kcal)	1 porcja

► Obiad (686kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem (128 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Marchewka duszona z groszkiem (116 kcal)	1 porcja
Udko z kurczaka gotowane (162 kcal)	1 porcja

► Kolacja (661kcal)

Masło, pieczywo, herbata (386 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (87kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)

► Posiłek nocny (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	95.66 g
Tłuszcz:	68.97 g	Węglowodany ogółem:	328.36 g
Węglowodany przyswajalne:	248.2 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.95 g	Sól:	5.46 g

PRZEPIS: Masło, pieczywo, herbata - 1 porcja

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kurczak gotowany - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Budyń na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta z jajka - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Sałata z pomidorem i olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa dyniowa - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron z truskawkami i jogurtem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-brzoskwinia - 1 porcja

- Brzoskwinia - 3/4 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)

**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: 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: 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: 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: Pasta z jajka z koperkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: 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: 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 jajka, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa 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: 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: Ryba gotowana w jarzynach - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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: Marchewka duszona z groszkiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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:**

-

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło, pieczywo, herbata Płatki owsiane gotowane na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem	Masło, pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Wieprzowina, szynka pieczona	Masło, pieczywo, herbata Sałatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Szynka delikatesowa z kurczaka	Masło, pieczywo, herbata Płatki jęczmienne gotowane na mleku Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pasta z jajka z koperkiem	Masło, pieczywo, herbata Płatki ryżowe gotowane na mleku Sałatka z jajka, fasolki i pomidora	Masło, pieczywo, herbata Paszтет z kurczaka, pieczony Płatki owsiane gotowane na mleku Pomidor Sałata	Masło, pieczywo, herbata Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa pomidorowa z makaronem Ryż biały Kurczak gotowany	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Kaszotto z kurczakiem i warzywami Sos pietruszkowy Sałatka z cukinii i pomidora Zielona zupa krem	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Sałata z jogurtem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa jarzynowa	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Ziemniaki Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Zraz wieprzowy gotowany	Kompot owocowy Rosół z makaronem Ziemniaki Marchewka duszona z groszkiem Udka z kurczaka gotowane
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło, pieczywo, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z jajka	Masło, pieczywo, herbata Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty	Masło, pieczywo, herbata Pomidor Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Twarożek	Masło, pieczywo, herbata Konserwa tyrolska Sałatka z brokuła i pomidora Ser twarogowy, półtłusty	Masło, pieczywo, herbata Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	Masło, pieczywo, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Ryba gotowana w jarzynach Jaja kurze, całe	Masło, pieczywo, 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-brzoskwinia	Herbatniki	Sok jabłkowy	Truskawki	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
Energia: Kcal 2275 = 9580 kJ Kcal z tłuszczu 27,97 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 57,59 %	Energia: Kcal 2016 = 8500 kJ Kcal z tłuszczu 20,97 % Kcal z białka 13,55 % Kcal z węglowodanów 67,93 %	Energia: Kcal 2079 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 25,61 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 61,29 %	Energia: Kcal 2197 = 9248 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 57,43 %	Energia: Kcal 2213 = 9299 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 58,24 %	Energia: Kcal 2376 = 9983 kJ Kcal z tłuszczu 24,93 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 58,42 %	Energia: Kcal 2266 = 9527 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 57,96 %