




zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

01.06.2026 - 07.06.2026



 01.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (722kcal)

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
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja

► Obiad (696kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Buraczki duszone (75 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 (583kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (52 kcal)	1 porcja
Budyń na mleku (90 kcal)	1 porcja
Pasta z białka jaja (95 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (88kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	91.79 g
Tłuszcz:	50.82 g	Węglowodany ogółem:	327.51 g
Węglowodany przyswajalne:	288.38 g	Błonnik pokarmowy:	20.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.97 g	Sól:	3.72 g


02.06.2026 (wtorek)
► Śniadanie (723kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 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 (595kcal)

Miód pszczeli (80kcal)	1 łyżka (25g)
Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (75kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	Białko ogółem:	68.12 g
Tłuszcz:	38.36 g	Węglowodany ogółem:	342.3 g
Węglowodany przyswajalne:	291.79 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.36 g	Sól:	3.67 g


03.06.2026 (środa)

► Śniadanie (718kcal)

Sałatka z kalafiora i marchewki (53 kcal)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 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
Zielona zupa krem (164 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

► Kolacja (519kcal)

Pomidor (12kcal)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
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:	1999 kcal	Białko ogółem:	80.32 g
Tłuszcz:	50.53 g	Węglowodany ogółem:	318.49 g
Węglowodany przyswajalne:	268.09 g	Błonnik pokarmowy:	25.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.27 g	Sól:	4.13 g


04.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie (718kcal)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (259 kcal)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Pasta z białka jaja (95 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 (568kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Krakowska parzona (92kcal)	50g
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Sałatka z brokuła i pomidora (51 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (135kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	89.69 g
Tłuszcz:	46.88 g	Węglowodany ogółem:	316.49 g
Węglowodany przyswajalne:	235.61 g	Błonnik pokarmowy:	26.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.17 g	Sól:	5.1 g



05.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (712kcal)

Płatki ryżowe gotowane na mleku (290 kcal)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Salatka z białka jaja, fasolki i pomidora (76 kcal)	1 porcja

► Obiad (620kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa (167 kcal)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (419 kcal)	1 porcja

► Kolacja (502kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► Posiłek nocny (66kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Białko ogółem:	78.61 g
Tłuszcz:	39.54 g	Węglowodany ogółem:	318.32 g
Węglowodany przyswajalne:	239.44 g	Błonnik pokarmowy:	23.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.39 g	Sól:	3.07 g

 06.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (777kcal)

Płatki owsiane gotowane na mleku (261 kcal)	1 porcja
Pomidor (12kcal)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska, sucha (155kcal)	10 plastrów (50g)
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 (584kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Brokuły (25kcal)	1/6 sztuki (80g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Białko jaja kurzego (24kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Ryba gotowana w jarzynach (97 kcal)	1 porcja

► Posiłek nocny (119kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	120.11 g
Tłuszcz:	56.05 g	Węglowodany ogółem:	343.24 g
Węglowodany przyswajalne:	234.73 g	Błonnik pokarmowy:	34.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.28 g	Sól:	5.32 g


07.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie (789kcal)

Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Kasza manna na mleku (287 kcal)	1 porcja

► Obiad (649kcal)

Kompot owocowy (34 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem (128 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Udko z kurczaka gotowane (162 kcal)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem (79 kcal)	1 porcja

► Kolacja (575kcal)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (346 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Białko jaja kurzego (24kcal)	1 i 1/3 sztuki (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:	2103 kcal	Białko ogółem:	94.64 g
Tłuszcz:	51.47 g	Węglowodany ogółem:	328.29 g
Węglowodany przyswajalne:	247.99 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.33 g	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: 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 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-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: 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: 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 białka jaja, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Białko jaja kurczaka - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- 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: 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: 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 (2026-06-01)	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
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 Wieprzowina, szynka pieczona	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 Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pasta z białka jaja	Płatki ryżowe gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Sałatka z białka jaja, fasolki 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 Kurczak gotowany	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 Sałatka z brokuła i pomidora	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Białko jaja kurzego Ryba gotowana w jarzynach	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-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 2089 = 8821 kJ Kcal z tłuszczu 21,89 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 62,71 %	Energia: Kcal 1936 = 8177 kJ Kcal z tłuszczu 17,83 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 70,72 %	Energia: Kcal 1999 = 8430 kJ Kcal z tłuszczu 22,75 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 63,73 %	Energia: Kcal 2000 = 8060 kJ Kcal z tłuszczu 21,10 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 63,30 %	Energia: Kcal 1900 = 8020 kJ Kcal z tłuszczu 18,73 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 67,01 %	Energia: Kcal 2297 = 9669 kJ Kcal z tłuszczu 21,96 % Kcal z białka 20,92 % Kcal z węglowodanów 59,77 %	Energia: Kcal 2103 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 22,03 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 62,44 %