



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

07.09.2026 - 13.09.2026




07.09.2026 (poniedziałek)

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

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 85kcal, B o.: 11.62g, T: 3.03g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja

► **Obiad (E: 722kcal, B o.: 34g, T: 17.28g, W o.: 113.11g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 112kcal, B o.: 2.71g, T: 4.31g, W o.: 17.14g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (E: 154kcal, B o.: 5.86g, T: 1.29g, W o.: 31.38g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Kurczak pieczony (E: 176kcal, B o.: 18.6g, T: 11.3g, W o.: 0g)	1 porcja

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

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

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

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	92.19 g
Tłuszcz:	70.15 g	Węglowodany ogółem:	309.98 g
Węglowodany przyswajalne:	206.09 g	Glukoza:	5.77 g
Fruktoza:	6.46 g	Sacharoza:	32.34 g
Laktoza:	21.51 g	Błonnik pokarmowy:	36.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 g	Sód:	1589.78 mg
Sól:	3.89 g		


08.09.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 27.52g, T: 23.74g, W o.: 101.74g)**

Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem (E: 31kcal, B o.: 0.85g, T: 2.12g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Szynka delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► **Obiad (E: 872kcal, B o.: 32.64g, T: 10.62g, W o.: 171.32g)**

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
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (E: 60kcal, B o.: 2.92g, T: 0.9g, W o.: 12.01g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)	3/4 woreczka (80g)
Kotlet z soczewicy pieczony (E: 296kcal, B o.: 15.47g, T: 6.77g, W o.: 45.33g)	1 porcja
Sos pomidorowy (E: 48kcal, B o.: 2.02g, T: 0.49g, W o.: 9.59g)	1 porcja

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

Miód pszczeli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g)	1 łyżka (25g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja

► **Posiłek nocny (E: 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:	2261 kcal	Białko ogółem:	79.48 g
Tłuszcz:	52.72 g	Węglowodany ogółem:	389.57 g
Węglowodany przyswajalne:	289.8 g	Glukoza:	14.17 g
Fruktoza:	23.6 g	Sacharoza:	27.44 g
Laktoza:	15.45 g	Błonnik pokarmowy:	48.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.62 g	Sód:	2197.17 mg
Sól:	4.25 g		


09.09.2026 (środa)

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

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

► **Obiad (E: 719kcal, B o.: 34.31g, T: 16.5g, W o.: 114.74g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Leczo z kurczakiem i cukinią (E: 226kcal, B o.: 20.42g, T: 11.68g, W o.: 11.39g)	1 porcja
Kapuśniak mazurski (E: 181kcal, B o.: 5.22g, T: 2.41g, W o.: 37.45g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 614kcal, B o.: 20.02g, T: 28.52g, W o.: 74.81g)**

Ser salami (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Szczypiorek (E: 1kcal, B o.: 0.08g, T: 0.02g, W o.: 0.08g)	1/3 łyżki (2g)
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)

► **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:	2153 kcal	Białko ogółem:	86.29 g
Tłuszcz:	72.5 g	Węglowodany ogółem:	307.75 g
Węglowodany przyswajalne:	227.01 g	Glukoza:	13.82 g
Fruktoza:	13.66 g	Sacharoza:	30.84 g
Laktoza:	12.58 g	Błonnik pokarmowy:	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.73 g	Sód:	2427.64 mg
Sól:	5.94 g		


10.09.2026 (czwartek)

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

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

► **Obiad (E: 669kcal, B o.: 31.97g, T: 15.34g, W o.: 108.13g)**

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
Kotlet rybno-warzywny (E: 238kcal, B o.: 19.67g, T: 12.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (E: 84kcal, B o.: 2.48g, T: 2.39g, W o.: 15.31g)	1 porcja

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

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

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

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	82.79 g
Tłuszcz:	72.48 g	Węglowodany ogółem:	297.97 g
Węglowodany przyswajalne:	205.88 g	Glukoza:	13.37 g
Fruktoza:	24.14 g	Sacharoza:	35.9 g
Laktoza:	14.17 g	Błonnik pokarmowy:	39.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.34 g	Sód:	1739.11 mg
Sól:	4.24 g		


11.09.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 813kcal, B o.: 27.73g, T: 25.47g, W o.: 125.74g)**

Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja
Pasta z fasoli i cebulki (E: 133kcal, B o.: 7.29g, T: 3.83g, W o.: 19.91g)	1 porcja

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

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

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

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

► **Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)**

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	82.52 g
Tłuszcz:	70.42 g	Węglowodany ogółem:	341.48 g
Węglowodany przyswajalne:	242.06 g	Glukoza:	14.38 g
Fruktoza:	13.34 g	Sacharoza:	37.88 g
Laktoza:	15.39 g	Błonnik pokarmowy:	37.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.33 g	Sód:	1815.8 mg
Sól:	4.61 g		


12.09.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 28.03g, T: 28.93g, W o.: 102.96g)**

Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)	1 i 1/3 plastra (50g)
Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)	3 łyżeczki (30g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)

► **Obiad (E: 846kcal, B o.: 39.24g, T: 10.91g, W o.: 153.47g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)

► **Kolacja (E: 667kcal, B o.: 39.37g, T: 23.25g, W o.: 81.35g)**

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

► **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:	2387 kcal	Białko ogółem:	110.42 g
Tłuszcz:	65.45 g	Węglowodany ogółem:	360.19 g
Węglowodany przyswajalne:	292.24 g	Glukoza:	9.48 g
Fruktoza:	13.01 g	Sacharoza:	36.88 g
Laktoza:	20.98 g	Błonnik pokarmowy:	42.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	Sód:	2079.94
Sól:	4.91 g		mg


13.09.2026 (niedziela)

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

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

► **Obiad (E: 663kcal, B o.: 29.03g, T: 15.57g, W o.: 107.83g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Rosół z makaronem (E: 128kcal, B o.: 4.1g, T: 0.65g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Udko z kurczaka pieczone (E: 177kcal, B o.: 16.8g, T: 12.2g, W o.: 0g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

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

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g)	2 i 1/2 plastra (50g)

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

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	91.34 g
Tłuszcz:	66.49 g	Węglowodany ogółem:	313.64 g
Węglowodany przyswajalne:	224.66 g	Glukoza:	14.42 g
Fruktoza:	20.85 g	Sacharoza:	32.59 g
Laktoza:	22.05 g	Błonnik pokarmowy:	37.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sód:	2283.94 mg
Sól:	4.66 g		

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo razowe, herbata - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kurczak pieczony - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Budyń na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta z jajka ze szczypiorkiem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (64g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Mix sałat - 3/4 garści (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: Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kotlet z soczewicy pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Soczewica, surowa - 1/4 szklanki (50g)

**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: 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: Leczo z kurczakiem i cukinią - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kapuśniak mazurski - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

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

- Jaja 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: 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: Kotlet rybno-warzywny - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**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: Pasta z fasoli i cebulki - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Krem cebulowy - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos musztardowy - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: 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 - 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: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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:**

-

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki owsiane gotowane na mleku mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem Masło, pieczywo razowe, herbata	Kasza manna na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem Szynka delikatesowa	Salatka z kalafiora i marchewki Makaron gotowany na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Szynka delikatesowa z kurczaka	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Salatka z jajka, fasolki i pomidora	Płatki ryżowe gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Salatka z brokuła i pomidora Pasta z fasoli i cebulki	Paszтет z kurczaka, pieczony Chrzan Płatki owsiane gotowane na mleku Masło, pieczywo razowe, herbata Papryka czerwona Mix sałat	Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy Buraczki duszone Zupa pomidorowa z makaronem Ziemniaki Kurczak pieczony	Kompot owocowy Zupa dyniowa Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem Kasza jęczmienna, pęczak Kotlet z soczewicy pieczony Sos pomidorowy	Kompot owocowy Kasza jaglana Leczo z kurczakiem i cukinią Kapuśniak mazurski	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Kotlet rybno-warzywny Surówka z białej kapusty	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Krem cebulowy	Kompot owocowy Salatka z buraczków i jabłka Sos musztardowy Krupnik jęczmienny Zraz wieprzowy gotowany Ryż biały	Kompot owocowy Rosół z makaronem Udło z kurczaka pieczone Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło, pieczywo razowe, herbata Salatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z jajka ze szczypiorkiem	Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata	Ser salami Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata Szczypiorek Papryka czerwona	Konserwa tyrolska Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Serek naturalny - Bieluch Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło, pieczywo razowe, herbata	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna Jaja kurze, całe	Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka wieprzowa
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Biszkopt	Smoothie jabłko-kiwi	Drożdżówka z jabłkiem	Sok jabłkowy	Banan	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Energia: Kcal 2171 = 9120 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 57,11 %	Energia: Kcal 2261 = 9517 kJ Kcal z tłuszczu 20,99 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 68,92 %	Energia: Kcal 2153 = 9045 kJ Kcal z tłuszczu 30,31 % Kcal z białka 16,03 % Kcal z węglowodanów 57,18 %	Energia: Kcal 2099 = 8827 kJ Kcal z tłuszczu 31,08 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 56,78 %	Energia: Kcal 2260 = 9492 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 14,61 % Kcal z węglowodanów 60,44 %	Energia: Kcal 2387 = 10043 kJ Kcal z tłuszczu 24,68 % Kcal z białka 18,50 % Kcal z węglowodanów 60,36 %	Energia: Kcal 2149 = 9030 kJ Kcal z tłuszczu 27,85 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 58,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,98 g Błonnik: 36,40 g Skrobia: 179,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 389,57 g Błonnik: 48,26 g Skrobia: 227,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,75 g Błonnik: 37,67 g Skrobia: 178,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,97 g Błonnik: 39,29 g Skrobia: 156,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,48 g Błonnik: 37,95 g Skrobia: 173,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,19 g Błonnik: 42,91 g Skrobia: 220,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,64 g Błonnik: 37,04 g Skrobia: 177,37 g
Białko: Białko ogółem: 92,19 g Białko roślinne: 28,65 g Białko zwierzęce: 54,03 g	Białko: Białko ogółem: 79,48 g Białko roślinne: 31,74 g Białko zwierzęce: 23,07 g	Białko: Białko ogółem: 86,29 g Białko roślinne: 34,65 g Białko zwierzęce: 48,18 g	Białko: Białko ogółem: 82,79 g Białko roślinne: 26,25 g Białko zwierzęce: 44,42 g	Białko: Białko ogółem: 82,52 g Białko roślinne: 35,24 g Białko zwierzęce: 27,87 g	Białko: Białko ogółem: 110,42 g Białko roślinne: 37,07 g Białko zwierzęce: 69,54 g	Białko: Białko ogółem: 91,34 g Białko roślinne: 23,74 g Białko zwierzęce: 49,79 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,15 g Cholesterol: 476,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,72 g Cholesterol: 165,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,50 g Cholesterol: 248,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,48 g Cholesterol: 392,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,42 g Cholesterol: 152,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,45 g Cholesterol: 528,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,49 g Cholesterol: 417,10 mg