



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

07.09.2026 - 13.09.2026




07.09.2026 (poniedziałek)

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

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (E: 85kcal, B o.: 11.62g, T: 3.03g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja

► **Obiad (E: 667kcal, B o.: 33.96g, T: 11.15g, W o.: 113.07g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Buraczki duszone (E: 75kcal, B o.: 2.67g, T: 0.18g, W o.: 17.1g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (E: 154kcal, B o.: 5.86g, T: 1.29g, W o.: 31.38g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Kurczak gotowany (E: 158kcal, B o.: 18.6g, T: 9.3g, W o.: 0g)	1 porcja

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

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
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 białka jaja (E: 95kcal, B o.: 9.78g, T: 1.03g, W o.: 11.85g)	1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Białko ogółem:	92.99 g
Tłuszcz:	50.55 g	Węglowodany ogółem:	320.36 g
Węglowodany przyswajalne:	227.18 g	Glukoza:	5.76 g
Fruktoza:	6.44 g	Sacharoza:	32.44 g
Laktoza:	21.3 g	Błonnik pokarmowy:	25.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.93 g	Sód:	1510.24 mg
Sól:	3.71 g		


08.09.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 28.59g, T: 19.63g, W o.: 107.99g)

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja
Salata z pomidorem i olejem (E: 24kcal, B o.: 0.86g, T: 1.17g, W o.: 3.2g)	1 porcja
Szynka delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (E: 543kcal, B o.: 17.02g, T: 3.46g, W o.: 115.65g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)	1 porcja
Makaron z truskawkami i jogurtem (E: 347kcal, B o.: 11.51g, T: 2.6g, W o.: 71.18g)	1 porcja

► Kolacja (E: 595kcal, B o.: 19.34g, T: 14.46g, W o.: 100.4g)

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

► Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)

Smoothie jabłko-kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1939 kcal	Białko ogółem:	65.99 g
Tłuszcz:	38.29 g	Węglowodany ogółem:	345.36 g
Węglowodany przyswajalne:	294.64 g	Glukoza:	13.72 g
Fruktoza:	22.79 g	Sacharoza:	25.3 g
Laktoza:	15.91 g	Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.28 g	Sód:	1964.45 mg
Sól:	3.68 g		


09.09.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 718kcal, B o.: 30.54g, T: 21.44g, W o.: 104.49g)

Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Obiad (E: 699kcal, B o.: 35.01g, T: 14.9g, W o.: 112.14g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Leczo z kurczakiem i cukinią (E: 226kcal, B o.: 20.42g, T: 11.68g, W o.: 11.39g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Zupa brokułowa (E: 161kcal, B o.: 5.92g, T: 0.81g, W o.: 34.85g)	1 porcja

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 19.71g, T: 14.12g, W o.: 81g)

Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	1 porcja

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	87.74 g
Tłuszcz:	53.34 g	Węglowodany ogółem:	316.55 g
Węglowodany przyswajalne:	248.04 g	Glukoza:	12.04 g
Fruktoza:	12.06 g	Sacharoza:	31 g
Laktoza:	15.38 g	Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.63 g	Sód:	2046.1 mg
Sól:	4.99 g		


10.09.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 26.33g, T: 19.34g, W o.: 105.01g)

Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g)	1 porcja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Salatka z białka jaja, fasolki i pomidora (E: 76kcal, B o.: 7.57g, T: 2.34g, W o.: 7.43g)	1 porcja

► Obiad (E: 677kcal, B o.: 34.73g, T: 9.93g, W o.: 121.33g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Barszcz czerwony (E: 67kcal, B o.: 2.99g, T: 0.4g, W o.: 14.84g)	1 porcja
Sos pomidorowy (E: 48kcal, B o.: 2.02g, T: 0.49g, W o.: 9.59g)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny pieczony (E: 166kcal, B o.: 19.67g, T: 4.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja
Marchewka duszona z groszkiem (E: 116kcal, B o.: 3.22g, T: 4.49g, W o.: 18.92g)	1 porcja

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

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	86.52 g
Tłuszcz:	49.8 g	Węglowodany ogółem:	322.79 g
Węglowodany przyswajalne:	236.85 g	Glukoza:	12.91 g
Fruktoza:	23.42 g	Sacharoza:	36.79 g
Laktoza:	14.34 g	Błonnik pokarmowy:	31.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.51 g	Sód:	1788.4 mg
Sól:	5.12 g		


11.09.2026 (piątek)

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

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

► **Obiad (E: 694kcal, B o.: 32.51g, T: 6.37g, W o.: 130.71g)**

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Makaron z serem białym i szpinakiem (E: 419kcal, B o.: 25.77g, T: 5.64g, W o.: 67.55g)	1 porcja
Zupa grysikowa z ziemniakami (E: 241kcal, B o.: 6.47g, T: 0.64g, W o.: 54.54g)	1 porcja

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

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)

► **Posiłek nocny (E: 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:	2094 kcal	Białko ogółem:	83.78 g
Tłuszcz:	40.03 g	Węglowodany ogółem:	359.69 g
Węglowodany przyswajalne:	282.39 g	Glukoza:	13.84 g
Fruktoza:	12.86 g	Sacharoza:	36.54 g
Laktoza:	16.87 g	Błonnik pokarmowy:	22.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.5 g	Sód:	1340.28 mg
Sól:	3.3 g		



12.09.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 34.89g, T: 29g, W o.: 97.39g)**

Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)	1 porcja
Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)	1/3 sztuki (64g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plastrów (50g)
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
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)

► **Kolacja (E: 628kcal, B o.: 39.63g, T: 15.34g, W o.: 86.61g)**

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)
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

► **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:	2370 kcal	Białko ogółem:	117.54 g
Tłuszcz:	57.61 g	Węglowodany ogółem:	359.88 g
Węglowodany przyswajalne:	305.5 g	Glukoza:	8.58 g
Fruktoza:	12.4 g	Sacharoza:	35.16 g
Laktoza:	20.8 g	Błonnik pokarmowy:	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.56 g	Sód:	2208.24 mg
Sól:	5.22 g		


13.09.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 789kcal, B o.: 30.67g, T: 19.36g, W o.: 125.56g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)	1 porcja

► Obiad (E: 648kcal, B o.: 29.13g, T: 13.6g, W o.: 108.47g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Rosół z makaronem (E: 128kcal, B o.: 4.1g, T: 0.65g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Udko z kurczaka gotowane (E: 162kcal, B o.: 16.9g, T: 10.23g, W o.: 0.64g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)	1 porcja

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

Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g)	2 i 1/2 plastra (50g)

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	92.76 g
Tłuszcz:	53.45 g	Węglowodany ogółem:	324.75 g
Węglowodany przyswajalne:	245.79 g	Glukoza:	14.42 g
Fruktoza:	20.85 g	Sacharoza:	32.69 g
Laktoza:	21.87 g	Błonnik pokarmowy:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.44 g	Sód:	2578.84 mg
Sól:	5.4 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-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: Zupa brokułowa - 1 porcja

- Brokuły - 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: Twarożek - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałatka z białka jaja, fasolki i pomidora - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Białko jaja kurzego - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Barszcz czerwony - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos pomidorowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kotlet rybno-warzywny pieczony - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: 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: 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: Zupa grysikowa z ziemniakami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- 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: 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 bezajeczny - 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: 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 Margaryna b/ml., pieczywo, herbata	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Kasza manna na mleku Sałata z pomidorem i olejem Szynka delikatesowa	Sałatka z kalafiora i marchewki Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Makaron gotowany na mleku Szynka delikatesowa z kurczaka	Płatki jęczmienne gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Sałatka z białka jaja, fasolki i pomidora	Płatki ryżowe gotowane na mleku Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Pasta z białka jaja Sałatka z brokuła i pomidora	Płatki owsiane gotowane na mleku Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Kiełbasa krakowska, sucha Mix sałat	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 Ziemniaki Kurczak gotowany	Kompot owocowy Zupa dyniowa Makaron z truskawkami i jogurtem	Kompot owocowy Leczo z kurczakiem i cukinią Kasza jaglana Zupa brokułowa	Kompot owocowy Ziemniaki Barszcz czerwony Sos pomidorowy Kotlet rybno-warzywny pieczony Marchewka duszona z groszkiem	Kompot owocowy Makaron z serem białym i szpinakiem Zupa grysikowa z ziemniakami	Kompot owocowy Sałatka z buraczków i jabłka Krupnik jęczmienny Sos musztardowy Zraz wieprzowy gotowany Ryż biały	Kompot owocowy Rosół z makaronem Ziemniaki Udko z kurczaka gotowane Surówka z marchewki i jabłka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Budyń na mleku Pasta z białka jaja	Miód pszczeli Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Margaryna b/ml., pieczywo, herbata	Pomidor Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Twarożek	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Krakowska parzona Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty	Margaryna b/ml., pieczywo, herbata Białko jaja kurzego Brokuły Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pasta rybna	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
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 2060 = 8683 kJ Kcal z tłuszczu 22,08 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 62,21 %	Energia: Kcal 1939 = 8187 kJ Kcal z tłuszczu 17,77 % Kcal z białka 13,61 % Kcal z węglowodanów 71,24 %	Energia: Kcal 2045 = 8622 kJ Kcal z tłuszczu 23,47 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 61,92 %	Energia: Kcal 2028 = 8175 kJ Kcal z tłuszczu 22,10 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 63,67 %	Energia: Kcal 2094 = 8842 kJ Kcal z tłuszczu 17,20 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 68,71 %	Energia: Kcal 2370 = 9993 kJ Kcal z tłuszczu 21,88 % Kcal z białka 19,84 % Kcal z węglowodanów 60,74 %	Energia: Kcal 2102 = 8855 kJ Kcal z tłuszczu 22,89 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 61,80 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,36 g Błonnik: 25,55 g Skrobia: 206,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,36 g Błonnik: 25,60 g Skrobia: 215,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,55 g Błonnik: 25,31 g Skrobia: 205,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,79 g Błonnik: 31,86 g Skrobia: 193,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,69 g Błonnik: 22,20 g Skrobia: 219,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,88 g Błonnik: 29,21 g Skrobia: 243,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,75 g Błonnik: 26,49 g Skrobia: 204,07 g
Białko: Białko ogółem: 92,99 g Białko roślinne: 30,57 g Białko zwierzęce: 52,87 g	Białko: Białko ogółem: 65,99 g Białko roślinne: 31,18 g Białko zwierzęce: 22,62 g	Białko: Białko ogółem: 87,74 g Białko roślinne: 36,18 g Białko zwierzęce: 47,94 g	Białko: Białko ogółem: 86,52 g Białko roślinne: 30,55 g Białko zwierzęce: 44,10 g	Białko: Białko ogółem: 83,78 g Białko roślinne: 33,48 g Białko zwierzęce: 43,92 g	Białko: Białko ogółem: 117,54 g Białko roślinne: 36,27 g Białko zwierzęce: 77,42 g	Białko: Białko ogółem: 92,76 g Białko roślinne: 25,74 g Białko zwierzęce: 49,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,55 g Cholesterol: 119,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,29 g Cholesterol: 56,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,34 g Cholesterol: 145,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,80 g Cholesterol: 151,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,03 g Cholesterol: 45,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,61 g Cholesterol: 242,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,45 g Cholesterol: 162,70 mg