zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

19.10.2026 - 25.10.2026



19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 23.42g, T: 17.93g, W o.: 90.04g)

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
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)

Sok warzywny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)

Obiad (E: 580kcal, B o.: 28.24g, T: 11.14g, W o.: 96.48g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem pełn. (E: 147kcal, B o.: 5.56g, T: 1.51g, W o.: 29.13g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Sałatka z cukinii i pomidora (E: 40kcal, B o.: 1.32g, T: 2.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 133kcal, B o.: 14.53g, T: 7.09g, W o.: 3.55g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 188kcal, B o.: 6.31g, T: 10.2g, W o.: 19.65g)

Kanapka z wędliną (E: 188kcal, B o.: 6.31g, T: 10.2g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Kolacja (E: 618kcal, B o.: 28.54g, T: 27.3g, W o.: 70.24g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)	1 porcja
Pasta z jajka ze szczypiorkiem (E: 165kcal, B o.: 11.06g, T: 8.18g, W o.: 11.85g)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)

Posiłek nocny (E: 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:	2130 kcal	**Białko ogółem:**	90.02 g
Tłuszcz:	68.22 g	**Węglowodany ogółem:**	309.8 g
Węglowodany przyswajalne:	157.57 g	**Glukoza:**	17.15 g
Fruktoza:	24.27 g	**Sacharoza:**	13.81 g
Laktoza:	3.91 g	**Błonnik pokarmowy:**	49.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.48 g	**Sód:**	2622.14 mg
Sól:	5.19 g		

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 20.05g, T: 17.78g, W o.: 89.62g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem (E: 31kcal, B o.: 0.85g, T: 2.12g, W o.: 2.16g)	1 porcja
Szynka wędzona, chuda (E: 71kcal, B o.: 9.26g, T: 1.36g, W o.: 5.35g)	3 i 1/3 plastra (50g)

II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Obiad (E: 667kcal, B o.: 22.43g, T: 7.51g, W o.: 136.73g)

Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)	1 porcja
Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (E: 159kcal, B o.: 7.7g, T: 2.75g, W o.: 28.19g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty b/c (E: 60kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 9.14g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)	3/4 woreczka (80g)

Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok pomidorowy (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	1 i 1/3 szklanki (300ml)

Kolacja (E: 627kcal, B o.: 27.09g, T: 24.86g, W o.: 78.2g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	2 i 2/3 plastra (80g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g

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:	2113 kcal	**Białko ogółem:**	79.81 g
Tłuszcz:	55.49 g	**Węglowodany ogółem:**	346.67 g
Węglowodany przyswajalne:	259.98 g	**Glukoza:**	19.34 g
Fruktoza:	27.71 g	**Sacharoza:**	16.68 g
Laktoza:	11.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	54.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g	**Sód:**	2560.85 mg
Sól:	5.25 g		

21.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 638kcal, B o.: 36.22g, T: 16.98g, W o.: 93.12g)

Sałatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Ryba w galarecie (E: 112kcal, B o.: 23.96g, T: 0.44g, W o.: 3.53g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Obiad (E: 845kcal, B o.: 43.52g, T: 18.31g, W o.: 135.68g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Leczo z indykiem i cukinią (E: 230kcal, B o.: 18.74g, T: 12.88g, W o.: 11.39g)	1 porcja
Zupa grochowa (E: 323kcal, B o.: 16.11g, T: 3.02g, W o.: 63.38g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 0.22g, T: 0.17g, W o.: 13.23g)

Kisiel z jabłka (E: 54kcal, B o.: 0.22g, T: 0.17g, W o.: 13.23g)	1 porcja

Kolacja (E: 565kcal, B o.: 20.08g, T: 28.58g, W o.: 62.86g)

Ser salami (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)
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)
Mandarynki (E: 29kcal, B o.: 0.39g, T: 0.13g, W o.: 7.28g)	1 sztuka (65g)

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:	2292 kcal	**Białko ogółem:**	107.56 g
Tłuszcz:	68.76 g	**Węglowodany ogółem:**	336.07 g
Węglowodany przyswajalne:	233.28 g	**Glukoza:**	13.98 g
Fruktoza:	21.14 g	**Sacharoza:**	19.25 g
Laktoza:	8.75 g	**Błonnik pokarmowy:**	53.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g	**Sód:**	2163.79 mg
Sól:	5.31 g		

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 18.31g, T: 21.39g, W o.: 89.49g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Sałatka z jajka, fasolki i pomidora (E: 122kcal, B o.: 8.37g, T: 7.09g, W o.: 7.38g)	1 porcja

II Śniadanie (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)

Obiad (E: 569kcal, B o.: 31.97g, T: 7.34g, W o.: 101.14g)

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
Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny pieczony (E: 166kcal, B o.: 19.67g, T: 4.17g, W o.: 13.39g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty b/c (E: 76kcal, B o.: 2.48g, T: 2.39g, W o.: 13.31g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 9.3g, T: 14.23g, W o.: 18.38g)

Kanapka z jajkiem (E: 232kcal, B o.: 9.3g, T: 14.23g, W o.: 18.38g)	1 porcja

Kolacja (E: 526kcal, B o.: 33.46g, T: 19.95g, W o.: 57.28g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	2 i 2/3 plastra (80g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	4 i 1/4 plastra (50g)

Posiłek nocny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)

Sok warzywny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	**Białko ogółem:**	96.55 g
Tłuszcz:	64.56 g	**Węglowodany ogółem:**	299.68 g
Węglowodany przyswajalne:	163.76 g	**Glukoza:**	16.5 g
Fruktoza:	22.98 g	**Sacharoza:**	21.76 g
Laktoza:	3.12 g	**Błonnik pokarmowy:**	49.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.51 g	**Sód:**	2504.34 mg
Sól:	4.84 g		

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 20.95g, T: 20.34g, W o.: 108.31g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja
Pasta z soczewicy (E: 144kcal, B o.: 8.25g, T: 3.64g, W o.: 20.4g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 133kcal, B o.: 5.24g, T: 2.68g, W o.: 23.05g)

Koktajl z kiwi (E: 133kcal, B o.: 5.24g, T: 2.68g, W o.: 23.05g)	1 porcja

Obiad (E: 685kcal, B o.: 35.78g, T: 18.43g, W o.: 97.29g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem (E: 475kcal, B o.: 27.44g, T: 14.61g, W o.: 58.82g)	1 porcja
Krem cebulowy (E: 196kcal, B o.: 8.07g, T: 3.73g, W o.: 34.84g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 17.35g, T: 4.51g, W o.: 19.97g)

Kanapka z twarożkiem (E: 185kcal, B o.: 17.35g, T: 4.51g, W o.: 19.97g)	1 porcja

Kolacja (E: 612kcal, B o.: 29.58g, T: 29.44g, W o.: 62.31g)

Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kalafior (E: 22kcal, B o.: 1.92g, T: 0.16g, W o.: 4g)	1/3 porcji (80g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 60kcal, B o.: 8.5g, T: 2.45g, W o.: 1g)	2 i 1/2 plastra (50g)

Posiłek nocny (E: 113kcal, B o.: 2.16g, T: 0.48g, W o.: 27.12g)

Pomarańcza (E: 113kcal, B o.: 2.16g, T: 0.48g, W o.: 27.12g)	1 sztuka (240g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2396 kcal	**Białko ogółem:**	111.06 g
Tłuszcz:	75.88 g	**Węglowodany ogółem:**	338.05 g
Węglowodany przyswajalne:	165.24 g	**Glukoza:**	14.52 g
Fruktoza:	14.59 g	**Sacharoza:**	18.38 g
Laktoza:	11.37 g	**Błonnik pokarmowy:**	54.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.31 g	**Sód:**	1998.62 mg
Sól:	6.02 g		

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 20.99g, T: 15.64g, W o.: 92.03g)

Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)	3 łyżeczki (30g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	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)
Szynka z indyka (E: 42kcal, B o.: 8.55g, T: 0.8g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 plastra (50g)

II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Obiad (E: 672kcal, B o.: 34.05g, T: 7.44g, W o.: 122.65g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	1 porcja
Pomidor z jogurtem nat. (E: 27kcal, B o.: 1.58g, T: 0.56g, W o.: 4.52g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Pulpet wieprzowy (E: 175kcal, B o.: 19.97g, T: 5.61g, W o.: 11.38g)	1 porcja

Podwieczorek (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)

Kolacja (E: 654kcal, B o.: 45.04g, T: 23.82g, W o.: 71.27g)

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)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
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:	2197 kcal	**Białko ogółem:**	111.38 g
Tłuszcz:	53.98 g	**Węglowodany ogółem:**	339.54 g
Węglowodany przyswajalne:	189.84 g	**Glukoza:**	15.23 g
Fruktoza:	24.01 g	**Sacharoza:**	17.35 g
Laktoza:	15.02 g	**Błonnik pokarmowy:**	50.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	**Sód:**	1969.68 mg
Sól:	4.56 g		

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 668kcal, B o.: 32.11g, T: 23.19g, W o.: 88.42g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	2 i 2/3 plastra (80g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa (E: 82kcal, B o.: 7g, T: 5g, W o.: 1.9g)	50g
Ogórki kiszone (E: 7kcal, B o.: 0.21g, T: 0.13g, W o.: 1.45g)	1 sztuka (64g)

II Śniadanie (E: 89kcal, B o.: 4.69g, T: 2.13g, W o.: 13.48g)

Mandarynki z jogurtem naturalnym (E: 89kcal, B o.: 4.69g, T: 2.13g, W o.: 13.48g)	1 porcja

Obiad (E: 623kcal, B o.: 28.51g, T: 15.73g, W o.: 97.49g)

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)
Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Rosół z makaronem pełn. (E: 116kcal, B o.: 3.58g, T: 0.81g, W o.: 24.55g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka b/c (E: 70kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 13.34g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok pomidorowy (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	1 i 1/3 szklanki (300ml)

Kolacja (E: 586kcal, B o.: 30.4g, T: 25.14g, W o.: 64.07g)

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, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)	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:	2110 kcal	**Białko ogółem:**	98.83 g
Tłuszcz:	67.51 g	**Węglowodany ogółem:**	296.64 g
Węglowodany przyswajalne:	152.06 g	**Glukoza:**	13.7 g
Fruktoza:	20.76 g	**Sacharoza:**	18.9 g
Laktoza:	14.14 g	**Błonnik pokarmowy:**	47.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g	**Sód:**	3210.21 mg
Sól:	6.95 g		

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: Zupa ziemniaczana - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kompot owocowy b/c - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem pełn. - 1 porcja

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

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: Potrawka z kurczaka z jarzynami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka z wędliną - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (64g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta z 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: 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: Gulasz z ciecierzycą i jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/2 łyżki (7g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- 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)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty b/c - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

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: Ryba w galarecie - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Leczo z indykiem i cukinią - 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 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 grochowa - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groch, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- 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: Kisiel z jabłka - 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)

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 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: Surówka z białej kapusty b/c - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- 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: Kanapka z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (55g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (64g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

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 soczewicy - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Koktajl z kiwi - 1 porcja

- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki gryczane - 1 i 1/4 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- 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 zeszklone, 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: Kanapka z twarożkiem - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)

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: Pomidor z jogurtem nat. - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pulpet wieprzowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- 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: Mandarynki z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Mandarynki - 1 sztuka (65g)

Sposób przygotowania:

Mandarynki obrać, podzielić na cząstki i wymieszać z jogurtem.

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: Rosół z makaronem pełn. - 1 porcja

- Makaron razowy, pszenny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka b/c - 1 porcja

- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

Sposób przygotowania:

-

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
mix sałat z pomidorem i jogurtem Twarożek z koperkiem Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Mix sałat z ogórkiem i szczypiorkiem Szynka wędzona, chuda	Sałatka z kalafiora i marchewki Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Ryba w galarecie	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Sałatka z jajka, fasolki i pomidora	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Sałatka z brokuła i pomidora Pasta z soczewicy	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Papryka czerwona Mix sałat Szynka z indyka	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Kiełbasa szynkowa Ogórki kiszone
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Sok warzywny	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	Jabłko	Koktajl z kiwi	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	Mandarynki z jogurtem naturalnym
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy b/c Zupa pomidorowa z makaronem pełn. Ziemniaki Sałatka z cukinii i pomidora Potrawka z kurczaka z jarzynami	Zupa dyniowa Kompot owocowy b/c Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Surówka z czerwonej kapusty b/c Kasza jęczmienna, pęczak	Kompot owocowy b/c Kasza jaglana Leczo z indykiem i cukinią Zupa grochowa	Ziemniaki Barszcz czerwony Kompot owocowy b/c Kotlet rybno-warzywny pieczony Surówka z białej kapusty b/c	Kompot owocowy b/c Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem Krem cebulowy	Kompot owocowy b/c Krupnik jęczmienny Pomidor z jogurtem nat. Ziemniaki Pulpet wieprzowy	Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki Kompot owocowy b/c Rosół z makaronem pełn. Surówka z marchewki i jabłka b/c
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kanapka z wędliną	Sok pomidorowy	Kisiel z jabłka	Kanapka z jajkiem	Kanapka z twarożkiem	Jabłko	Sok pomidorowy
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Pasta z jajka ze szczypiorkiem Szynka delikatesowa z kurczaka	Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Krakowska parzona	Ser salami Masło, pieczywo razowe, herbata Papryka czerwona Mandarynki	Masło, pieczywo razowe, herbata Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Polędwica sopocka	Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe, herbata Kalafior Szynka konserwowa, wieprzowa	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Ser twarogowy, półtłusty Jaja kurze, całe Pasta rybna	Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka wieprzowa, gotowana
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jabłko	Smoothie jabłko-kiwi	Jabłko	Sok warzywny	Pomarańcza	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)
Energia: Kcal 2130 = 8927 kJ Kcal z tłuszczy 28,83 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 58,18 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 309,80 g Błonnik: 49,70 g Skrobia: 174,74 g **Białko:** Białko ogółem: 90,02 g Białko roślinne: 25,83 g Białko zwierzęce: 48,28 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,22 g Cholesterol: 490,75 mg	**Energia:** Kcal 2113 = 8501 kJ Kcal z tłuszczy 23,64 % Kcal z białka 15,11 % Kcal z węglowodanów 65,63 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 346,67 g Błonnik: 54,58 g Skrobia: 184,06 g **Białko:** Białko ogółem: 79,81 g Białko roślinne: 29,60 g Białko zwierzęce: 23,06 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,49 g Cholesterol: 131,40 mg	**Energia:** Kcal 2292 = 9627 kJ Kcal z tłuszczy 27,00 % Kcal z białka 18,77 % Kcal z węglowodanów 58,65 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 336,07 g Błonnik: 53,13 g Skrobia: 202,06 g **Białko:** Białko ogółem: 107,56 g Białko roślinne: 42,15 g Białko zwierzęce: 58,67 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 68,76 g Cholesterol: 257,00 mg	**Energia:** Kcal 2078 = 8719 kJ Kcal z tłuszczy 27,96 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 57,69 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 299,68 g Błonnik: 49,39 g Skrobia: 174,82 g **Białko:** Białko ogółem: 96,55 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 56,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 64,56 g Cholesterol: 617,60 mg	**Energia:** Kcal 2396 = 10031 kJ Kcal z tłuszczy 28,50 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 56,44 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 338,05 g Błonnik: 54,63 g Skrobia: 151,22 g **Białko:** Białko ogółem: 111,06 g Białko roślinne: 26,93 g Białko zwierzęce: 46,57 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 75,88 g Cholesterol: 204,10 mg	**Energia:** Kcal 2197 = 9240 kJ Kcal z tłuszczy 22,11 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 61,82 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 339,54 g Błonnik: 50,77 g Skrobia: 208,95 g **Białko:** Białko ogółem: 111,38 g Białko roślinne: 25,38 g Białko zwierzęce: 72,29 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 53,98 g Cholesterol: 470,20 mg	**Energia:** Kcal 2110 = 8508 kJ Kcal z tłuszczy 28,80 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 56,24 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 296,64 g Błonnik: 47,04 g Skrobia: 150,60 g **Białko:** Białko ogółem: 98,83 g Białko roślinne: 20,38 g Białko zwierzęce: 57,78 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 67,51 g Cholesterol: 400,00 mg