zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

28.09.2026 - 04.10.2026



28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 24.51g, T: 16.74g, W o.: 86.33g)

Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
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
Wieprzowina, łopatka gotowana (E: 78kcal, B o.: 13.74g, T: 2.12g, W o.: 0g)	1/2 sztuki (50g)

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: 634kcal, B o.: 31.25g, T: 11.61g, W o.: 110.31g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Brokuły, mrożone (E: 44kcal, B o.: 4.05g, T: 0.6g, W o.: 7.05g)	1/3 opakowania (150g)
Zupa szczawiowa z jajkiem (E: 175kcal, B o.: 6.72g, T: 2.31g, W o.: 34.64g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 133kcal, B o.: 14.53g, T: 7.09g, W o.: 3.55g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 14.2g, T: 3.86g, W o.: 22.33g)

Kanapka z twarożkiem (E: 172kcal, B o.: 14.16g, T: 3.85g, W o.: 22.29g)	1 porcja
Szczypiorek (E: 0kcal, B o.: 0.04g, T: 0.01g, W o.: 0.04g)	1/5 łyżki (1g)

Kolacja (E: 672kcal, B o.: 37.62g, T: 27.66g, W o.: 73.63g)

Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kakao na mleku b/c (E: 142kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 13.77g)	1 porcja
Twarożek ze szczypiorkiem (E: 85kcal, B o.: 11.64g, T: 3.04g, W o.: 2.79g)	1 porcja
Sałatka z kalafiora i rzodkiewek (E: 47kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 5.76g)	1 porcja
Szynka z udźca kurczaka (E: 59kcal, B o.: 8.6g, T: 2.65g, W o.: 0g)	3 i 1/3 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:	2248 kcal	**Białko ogółem:**	115.61 g
Tłuszcz:	63.48 g	**Węglowodany ogółem:**	327.26 g
Węglowodany przyswajalne:	213.79 g	**Glukoza:**	15.96 g
Fruktoza:	15.57 g	**Sacharoza:**	10.5 g
Laktoza:	21.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	52.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.44 g	**Sód:**	2464.25 mg
Sól:	4.73 g		

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 24.59g, T: 19.03g, W o.: 95.38g)

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
Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)	50g
Sałatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)	1 porcja

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

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

Obiad (E: 799kcal, B o.: 51.37g, T: 13.07g, W o.: 121.52g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Makaron pełn. z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (E: 456kcal, B o.: 34.4g, T: 7.06g, W o.: 62.2g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)	1/4 opakowania (100g)
Zupa z soczewicy (E: 296kcal, B o.: 14.5g, T: 5.72g, W o.: 48.89g)	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: 691kcal, B o.: 31.1g, T: 34.81g, W o.: 68.08g)

Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Rzodkiewka (E: 12kcal, B o.: 0.64g, T: 0.13g, W o.: 2.82g)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Kawa zbożowa z mlekiem b/c (E: 79kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 7.65g)	1 porcja
Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)	6 łyżek (150g)

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:	2398 kcal	**Białko ogółem:**	115.62 g
Tłuszcz:	72.37 g	**Węglowodany ogółem:**	337.48 g
Węglowodany przyswajalne:	161.44 g	**Glukoza:**	15.49 g
Fruktoza:	24.1 g	**Sacharoza:**	17.05 g
Laktoza:	15.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	57.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g	**Sód:**	1380.32 mg
Sól:	4.21 g		

30.09.2026 (środa)

Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 18.91g, T: 24.37g, W o.: 89.27g)

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 sera typu Feta, słonecznika i warzyw (E: 151kcal, B o.: 8.97g, T: 10.07g, W o.: 7.16g)	1 porcja

II Śniadanie (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)

Obiad (E: 592kcal, B o.: 18.38g, T: 4g, W o.: 129.85g)

Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)	1 porcja
Ryż brązowy z jogurtem i truskawkami (E: 344kcal, B o.: 8.39g, T: 2.84g, W o.: 75.61g)	1 porcja
Barszcz ukraiński (E: 214kcal, B o.: 9.72g, T: 1.07g, W o.: 45.62g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 6.44g, T: 9.58g, W o.: 16.77g)

Kanapka z wędliną (E: 174kcal, B o.: 6.44g, T: 9.58g, W o.: 16.77g)	1 porcja

Kolacja (E: 632kcal, B o.: 33.55g, T: 26.69g, W o.: 68.39g)

Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kakao na mleku b/c (E: 142kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 13.77g)	1 porcja
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	4 i 1/4 plastra (50g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)	1/6 opakowania (80g)

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:	2166 kcal	**Białko ogółem:**	80.4 g
Tłuszcz:	65.96 g	**Węglowodany ogółem:**	337.46 g
Węglowodany przyswajalne:	239.81 g	**Glukoza:**	14.35 g
Fruktoza:	21.27 g	**Sacharoza:**	27.79 g
Laktoza:	14.63 g	**Błonnik pokarmowy:**	51.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.7 g	**Sód:**	2916.92 mg
Sól:	7.17 g		

01.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 23.56g, T: 17.44g, W o.: 88.49g)

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
Zupa ziemniaczana (E: 134kcal, B o.: 3.68g, T: 0.22g, W o.: 30.8g)	1 porcja
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)

II Śniadanie (E: 103kcal, B o.: 5.15g, T: 2.17g, W o.: 16.32g)

Brzoskwinia z jogurtem naturalnym (E: 103kcal, B o.: 5.15g, T: 2.17g, W o.: 16.32g)	1 porcja

Obiad (E: 657kcal, B o.: 42.17g, T: 5.1g, W o.: 117.12g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (E: 132kcal, B o.: 26.38g, T: 1.67g, W o.: 3.55g)	1 porcja
Zupa włoska z makar. pełn. (E: 205kcal, B o.: 6.46g, T: 0.75g, W o.: 44.83g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty b/c (E: 60kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 9.14g)	1 porcja

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

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

Kolacja (E: 608kcal, B o.: 30.04g, T: 26.54g, W o.: 67.79g)

Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem b/c (E: 79kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 7.65g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Sałatka z fasolki i papryki (E: 57kcal, B o.: 2.28g, T: 2.36g, W o.: 8.08g)	1 porcja

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:	2111 kcal	**Białko ogółem:**	110.51 g
Tłuszcz:	56.18 g	**Węglowodany ogółem:**	310.73 g
Węglowodany przyswajalne:	141.96 g	**Glukoza:**	14.37 g
Fruktoza:	13.19 g	**Sacharoza:**	15.21 g
Laktoza:	20.55 g	**Błonnik pokarmowy:**	48.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g	**Sód:**	2405.65 mg
Sól:	4.63 g		

02.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 16.66g, T: 19.78g, W o.: 100.34g)

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
Pasta z ciecierzycy (E: 121kcal, B o.: 5.09g, T: 4.98g, W o.: 14.91g)	1 porcja
Mix sałat z ogórkiem i jogurtem (E: 24kcal, B o.: 1.63g, T: 0.5g, W o.: 3.32g)	1 porcja

II Śniadanie (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)

Obiad (E: 607kcal, B o.: 37.84g, T: 7.14g, W o.: 104.85g)

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
Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (E: 164kcal, B o.: 4.41g, T: 1.35g, W o.: 36.41g)	1 porcja
Surówka z kiszonej kapusty b/c (E: 55kcal, B o.: 1.76g, T: 2.39g, W o.: 8.51g)	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: 662kcal, B o.: 34.11g, T: 27.87g, W o.: 73.42g)

Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, 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)
Kakao na mleku b/c (E: 142kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 13.77g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Kiełbasa szynkowa (E: 82kcal, B o.: 7g, T: 5g, W o.: 1.9g)	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:	2286 kcal	**Białko ogółem:**	102.47 g
Tłuszcz:	70.1 g	**Węglowodany ogółem:**	335.51 g
Węglowodany przyswajalne:	193.59 g	**Glukoza:**	15.53 g
Fruktoza:	17.43 g	**Sacharoza:**	18.61 g
Laktoza:	15.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	55.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.25 g	**Sód:**	3494.33 mg
Sól:	8.04 g		

03.10.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 25.2g, T: 26.4g, W o.: 88.51g)

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
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

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

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

Obiad (E: 747kcal, B o.: 39.85g, T: 13.85g, W o.: 122.13g)

Krupnik jaglany (E: 207kcal, B o.: 5.96g, T: 0.83g, W o.: 45.85g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem (E: 60kcal, B o.: 0.7g, T: 5.14g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z jarzynami (E: 198kcal, B o.: 27.4g, T: 6.03g, W o.: 9.35g)	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: 565kcal, B o.: 32.84g, T: 20.86g, W o.: 66.67g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 26kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 5.44g)	1/5 opakowania (80g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem b/c (E: 79kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 7.65g)	1 porcja
Szynka z indyka (E: 42kcal, B o.: 8.55g, T: 0.8g, W o.: 0.05g)	3 i 1/3 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:	2232 kcal	**Białko ogółem:**	108.2 g
Tłuszcz:	66.76 g	**Węglowodany ogółem:**	320.1 g
Węglowodany przyswajalne:	214 g	**Glukoza:**	13.35 g
Fruktoza:	19.54 g	**Sacharoza:**	12.96 g
Laktoza:	17.67 g	**Błonnik pokarmowy:**	45.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	**Sód:**	2699.24 mg
Sól:	5.4 g		

04.10.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 29.3g, T: 16.11g, W o.: 97.25g)

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
Ogórek (E: 9kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.86g)	1/3 sztuki (64g)
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)	1 porcja

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

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

Obiad (E: 720kcal, B o.: 32.65g, T: 13.24g, W o.: 125.21g)

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: 28kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 7.26g)	2 porcje
Zupa solferino (E: 159kcal, B o.: 5.28g, T: 0.8g, W o.: 34.44g)	1 porcja
Rolada drobiowa ze szpinakiem (E: 217kcal, B o.: 18.97g, T: 9.63g, W o.: 14.2g)	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: 622kcal, B o.: 21.43g, T: 26.48g, W o.: 78.73g)

Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)
Masło, pieczywo razowe (E: 339kcal, B o.: 6.01g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Kakao na mleku b/c (E: 142kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 13.77g)	1 porcja
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g
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:	2209 kcal	**Białko ogółem:**	93.3 g
Tłuszcz:	61.15 g	**Węglowodany ogółem:**	343.77 g
Węglowodany przyswajalne:	189.94 g	**Glukoza:**	17.85 g
Fruktoza:	25.13 g	**Sacharoza:**	19.87 g
Laktoza:	22.18 g	**Błonnik pokarmowy:**	52.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.95 g	**Sód:**	2315.61 mg
Sól:	6.14 g		

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: 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: Kompot owocowy b/c - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa szczawiowa z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- 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)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

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 twarożkiem - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (64g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Masło, pieczywo razowe - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kakao na mleku b/c - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Twarożek ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i rzodkiewek - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z brokuła i marchewki - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Makaron pełn. z mięsem mielonym i sosem pomidorowym - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Przecier pomidorowy - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa z soczewicy - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem b/c - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Kawa, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-kiwi - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw - 1 porcja

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

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: Ryż brązowy z jogurtem i truskawkami - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Barszcz ukraiński - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (48g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kanapka z wędliną - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Polędwica sopocka - 1 i 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Brzoskwinia z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)

Sposób przygotowania:

Brzoskwinię obrać, pokroić, wymieszać z jogurtem.

PRZEPIS: Filet z kurczaka gotowany w jarzynach - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa włoska z makar. pełn. - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (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 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: Sałatka z fasolki i papryki - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Mix sałat z ogórkiem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (64g)
- Mix sałat - 3/4 garści (20g)

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Dorsz pieczony - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz ziołowy - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Dorsza ułożyć na blaszce do pieczenia, obsypać z obu stron przyprawami. na każdym kawałku dorsza położyć plasterek pomarańczy i całość piec ok 20 min do miękkości
!podawać razem z pomarańczą na rybie!

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

-

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

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (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: Krupnik jaglany - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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: Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Sałatę porwać, dodać posiekany szczypiorek, startą marchew i olej.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z jarzynami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- 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)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

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: Zupa solferino - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (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: Rolada drobiowa ze szpinakiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

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 (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Wieprzowina, łopatka gotowana	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Schab pieczony Sałatka z brokuła i marchewki	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Brokuły	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Pasta z ciecierzycy Mix sałat z ogórkiem i jogurtem	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Jaja kurze, całe Sałatka z brokuła i pomidora	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Ogórek Pasta rybna
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Koktajl z kiwi	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Brzoskwinia z jogurtem naturalnym	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy b/c Brokuły, mrożone Zupa szczawiowa z jajkiem Ryż brązowy Potrawka z kurczaka z jarzynami	Kompot owocowy b/c Makaron pełn. z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa z soczewicy	Kompot owocowy Ryż brązowy z jogurtem i truskawkami Barszcz ukraiński	Kompot owocowy b/c Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Zupa włoska z makar. pełn. Surówka z czerwonej kapusty b/c	Ziemniaki Kompot owocowy b/c Dorsz pieczony Zupa ogórkowa z ryżem brązowym Surówka z kiszonej kapusty b/c	Krupnik jaglany Kasza jęczmienna, perłowa Kompot owocowy b/c Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem Gulasz wieprzowy z jarzynami	Ziemniaki Kompot owocowy b/c Zupa solferino Rolada drobiowa ze szpinakiem Surówka z marchewki i jabłka b/c
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kanapka z twarożkiem Szczypiorek	Jabłko	Kanapka z wędliną	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z jajkiem	Jabłko	Sok pomidorowy
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Masło, pieczywo razowe Kakao na mleku b/c Twarożek ze szczypiorkiem Sałatka z kalafiora i rzodkiewek Szynka z udźca kurczaka	Masło, pieczywo razowe Jaja kurze, całe Rzodkiewka Kawa zbożowa z mlekiem b/c Serek naturalny - Bieluch	Jaja kurze, całe Masło, pieczywo razowe Kakao na mleku b/c Polędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Masło, pieczywo razowe Kawa zbożowa z mlekiem b/c Jaja kurze, całe Szynka wiejska Sałatka z fasolki i papryki	Masło, pieczywo razowe Papryka czerwona Kakao na mleku b/c Ser twarogowy, półtłusty Kiełbasa szynkowa	Ser twarogowy, półtłusty Fasolka szparagowa, mrożona Masło, pieczywo razowe Kawa zbożowa z mlekiem b/c Szynka z indyka	Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe Kakao na mleku b/c Krakowska parzona Mandarynki
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Sok warzywny	Smoothie jabłko-kiwi	Jabłko	Sok warzywny	Pomarańcza	Sok warzywny	Jabłko

poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)	piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
Energia: Kcal 2248 = 9444 kJ Kcal z tłuszczy 25,41 % Kcal z białka 20,57 % Kcal z węglowodanów 58,23 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 327,26 g Błonnik: 52,98 g Skrobia: 190,55 g **Białko:** Białko ogółem: 115,61 g Białko roślinne: 33,19 g Białko zwierzęce: 59,23 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 63,48 g Cholesterol: 313,45 mg	**Energia:** Kcal 2398 = 9732 kJ Kcal z tłuszczy 27,16 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 56,29 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 337,48 g Błonnik: 57,59 g Skrobia: 141,54 g **Białko:** Białko ogółem: 115,62 g Białko roślinne: 23,21 g Białko zwierzęce: 39,77 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,37 g Cholesterol: 338,40 mg	**Energia:** Kcal 2166 = 9093 kJ Kcal z tłuszczy 27,41 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 62,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 337,46 g Błonnik: 51,97 g Skrobia: 193,58 g **Białko:** Białko ogółem: 80,40 g Białko roślinne: 35,37 g Białko zwierzęce: 38,85 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 65,96 g Cholesterol: 367,00 mg	**Energia:** Kcal 2111 = 8863 kJ Kcal z tłuszczy 23,95 % Kcal z białka 20,94 % Kcal z węglowodanów 58,88 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 310,73 g Błonnik: 48,72 g Skrobia: 176,12 g **Białko:** Białko ogółem: 110,51 g Białko roślinne: 22,17 g Białko zwierzęce: 69,19 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 56,18 g Cholesterol: 396,70 mg	**Energia:** Kcal 2286 = 9256 kJ Kcal z tłuszczy 27,60 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 58,71 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 335,51 g Błonnik: 55,58 g Skrobia: 187,72 g **Białko:** Białko ogółem: 102,47 g Białko roślinne: 27,52 g Białko zwierzęce: 53,11 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,10 g Cholesterol: 400,60 mg	**Energia:** Kcal 2232 = 9369 kJ Kcal z tłuszczy 26,92 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 57,37 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 320,10 g Błonnik: 45,61 g Skrobia: 197,58 g **Białko:** Białko ogółem: 108,20 g Białko roślinne: 27,86 g Białko zwierzęce: 70,43 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 66,76 g Cholesterol: 569,60 mg	**Energia:** Kcal 2209 = 8890 kJ Kcal z tłuszczy 24,91 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 62,25 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 343,77 g Błonnik: 52,98 g Skrobia: 195,14 g **Białko:** Białko ogółem: 93,30 g Białko roślinne: 25,28 g Białko zwierzęce: 49,54 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 61,15 g Cholesterol: 277,65 mg