



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

17.08.2026 - 23.08.2026





17.08.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 19.2g, T: 16.64g, W o.: 86.68g)**

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
Szynka delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	3 i 1/3 plastra (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: 615kcal, B o.: 44.85g, T: 9.48g, W o.: 92.74g)**

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Zupa szpinakowa z makaronem pełn. (E: 138kcal, B o.: 6.49g, T: 1.46g, W o.: 26.09g)	1 porcja
Brokuły, mrożone (E: 44kcal, B o.: 4.05g, T: 0.6g, W o.: 7.05g)	1/3 opakowania (150g)
Schab pieczony (E: 173kcal, B o.: 27.48g, T: 7.04g, 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)

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

Kanapka z twarogiem (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: 675kcal, B o.: 38.12g, T: 27.81g, 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
Salatka z kalafiora i rzodkiewek (E: 47kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 5.76g)	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: 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:	2208 kcal	Białko ogółem:	124.4 g
Tłuszcz:	61.4 g	Węglowodany ogółem:	310.04 g
Węglowodany przyswajalne:	158.3 g	Glukoza:	16.15 g
Fruktoza:	15.73 g	Sacharoza:	9.08 g
Laktoza:	22.05 g	Błonnik pokarmowy:	50.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sód:	2909.07 mg
Sól:	4.73 g		


18.08.2026 (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
Salatka 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: 826kcal, B o.: 52.98g, T: 10.37g, W o.: 136.01g)**

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 grochowa (E: 323kcal, B o.: 16.11g, T: 3.02g, W o.: 63.38g)	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: 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:	2425 kcal	Białko ogółem:	117.23 g
Tłuszcz:	69.67 g	Węglowodany ogółem:	351.97 g
Węglowodany przyswajalne:	185.37 g	Glukoza:	15.95 g
Fruktoza:	24.33 g	Sacharoza:	17.27 g
Laktoza:	15.43 g	Błonnik pokarmowy:	62.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.9 g	Sód:	1409.42 mg
Sól:	4.29 g		


19.08.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 23.23g, T: 20.83g, W o.: 89.42g)**

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
Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)	1 porcja
Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem (E: 53kcal, B o.: 1.73g, T: 3.51g, W o.: 4.6g)	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:	2152 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	62.42 g	Węglowodany ogółem:	337.61 g
Węglowodany przyswajalne:	240.48 g	Glukoza:	13.71 g
Fruktoza:	20.63 g	Sacharoza:	27.77 g
Laktoza:	16.62 g	Błonnik pokarmowy:	51.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.33 g	Sód:	2505.42 mg
Sól:	6.15 g		


20.08.2026 (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: 638kcal, B o.: 42.19g, T: 3.73g, W o.: 114g)**

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
Mizeria z jogurtem naturalnym (E: 29kcal, B o.: 1.66g, T: 0.53g, W o.: 4.78g)	1 porcja
Zupa wiejska z makaronem pełn. (E: 217kcal, B o.: 7.32g, T: 1.15g, W o.: 46.07g)	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: 590kcal, B o.: 28.67g, T: 26.52g, W o.: 64.01g)**

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)
Salatka z papryki i szczypiorku (E: 39kcal, B o.: 0.91g, T: 2.34g, W o.: 4.3g)	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:	2074 kcal	Białko ogółem:	109.16 g
Tłuszcz:	54.79 g	Węglowodany ogółem:	303.83 g
Węglowodany przyswajalne:	138.5 g	Glukoza:	12.31 g
Fruktoza:	11.97 g	Sacharoza:	14.43 g
Laktoza:	21.83 g	Błonnik pokarmowy:	44.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.11 g	Sód:	3201.65 mg
Sól:	6.63 g		


21.08.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 16.62g, T: 19.78g, W o.: 100.7g)**

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
Salata z ogórkiem i jogurtem (E: 24kcal, B o.: 1.59g, T: 0.5g, W o.: 3.68g)	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: 612kcal, B o.: 38.58g, T: 7.05g, W o.: 105.48g)**

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 czerwonej kapusty b/c (E: 60kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 9.14g)	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: 58kcal, B o.: 1.04g, T: 0.23g, W o.: 13.57g)**

Nektarynka (E: 58kcal, B o.: 1.04g, T: 0.23g, W o.: 13.57g)	1 sztuka (115g)
---	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	102.05 g
Tłuszcz:	69.76 g	Węglowodany ogółem:	322.95 g
Węglowodany przyswajalne:	184.56 g	Glukoza:	13.64 g
Fruktoza:	13.51 g	Sacharoza:	16.31 g
Laktoza:	15.19 g	Błonnik pokarmowy:	52.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	Sód:	3176.84 mg
Sól:	7.24 g		



22.08.2026 (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)
Salatka 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
Salata 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: 585kcal, B o.: 33.39g, T: 22.86g, W o.: 66.62g)**

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 delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, 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:	2252 kcal	Białko ogółem:	108.75 g
Tłuszcz:	68.76 g	Węglowodany ogółem:	320.05 g
Węglowodany przyswajalne:	213.95 g	Glukoza:	13.35 g
Fruktoza:	19.54 g	Sacharoza:	12.91 g
Laktoza:	17.67 g	Błonnik pokarmowy:	45.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	Sód:	2791.74 mg
Sól:	5.63 g		



23.08.2026 (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: 643kcal, B o.: 21.94g, T: 26.55g, W o.: 83.25g)**

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
Nektarynka (E: 50kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.8g)	3/4 sztuki (100g)

▶ **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:	2230 kcal	Białko ogółem:	93.81 g
Tłuszcz:	61.22 g	Węglowodany ogółem:	348.29 g
Węglowodany przyswajalne:	194.49 g	Glukoza:	18.14 g
Fruktoza:	25.52 g	Sacharoza:	22.2 g
Laktoza:	22.18 g	Błonnik pokarmowy:	52.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g	Sód:	2315.96 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 szpinakowa z makaronem pełn. - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Schab pieczony - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kanapka z twarogiem - 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 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: 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: Twarożek - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- 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:**

Brzoskwinie 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: Mizeria z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa wiejska z makaronem pełn. - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- 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: Sałatka z papryki i szczypiorku - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (64g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**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)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata z ogórkiem i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (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 plasterki 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 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: 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 (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Szynka delikatesowa	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Schab pieczony Sałatka z brokuła i marchewki	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Twarożek Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Brokuły	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Pasta z ciecierzycy Sałata 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 Zupa szpinakowa z makaronem pełn. Brokuły, mrożone Schab pieczony Ziemniaki	Kompot owocowy b/c Makaron pełn. z mięsem mielonym i sosem pomidorowym Fasolka szparagowa, mrożona Zupa grochowa	Kompot owocowy Ryż brązowy z jogurtem i truskawkami Barszcz ukraiński	Kompot owocowy b/c Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Mizeria z jogurtem naturalnym Zupa wiejska z makaronem pełn.	Ziemniaki Kompot owocowy b/c Dorsz pieczony Zupa ogórkowa z ryżem brązowym Surówka z czerwonej 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 twarogiem 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 delikatesowa z 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 Połędwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Masło, pieczywo razowe Kawa zbożowa z mlekiem b/c Jaja kurze, całe Szynka wiejska Sałatka z papryki i szczypiorku	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 delikatesowa z kurczaka	Papryka czerwona Masło, pieczywo razowe Kakao na mleku b/c Krakowska parzona Nektarynka
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sok warzywny	Smoothie jabłko-kiwi	Jabłko	Sok warzywny	Nektarynka	Sok warzywny	Jabłko

poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)
Energia: Kcal 2208 = 9261 kJ Kcal z tłuszczu 25,03 % Kcal z białka 22,54 % Kcal z węglowodanów 56,17 %	Energia: Kcal 2425 = 9852 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 19,34 % Kcal z węglowodanów 58,06 %	Energia: Kcal 2152 = 9043 kJ Kcal z tłuszczu 26,11 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 62,75 %	Energia: Kcal 2074 = 8704 kJ Kcal z tłuszczu 23,78 % Kcal z białka 21,05 % Kcal z węglowodanów 58,60 %	Energia: Kcal 2236 = 9051 kJ Kcal z tłuszczu 28,08 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	Energia: Kcal 2252 = 9451 kJ Kcal z tłuszczu 27,48 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 56,85 %	Energia: Kcal 2230 = 8979 kJ Kcal z tłuszczu 24,71 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 62,47 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,04 g Błonnik: 50,29 g Skrobia: 161,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,97 g Błonnik: 62,14 g Skrobia: 151,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,61 g Błonnik: 51,45 g Skrobia: 193,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,83 g Błonnik: 44,89 g Skrobia: 174,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,95 g Błonnik: 52,26 g Skrobia: 187,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,05 g Błonnik: 45,61 g Skrobia: 197,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,29 g Błonnik: 52,94 g Skrobia: 195,14 g
Białko: Białko ogółem: 124,40 g Białko roślinne: 27,56 g Białko zwierzęce: 71,74 g	Białko: Białko ogółem: 117,23 g Białko roślinne: 35,48 g Białko zwierzęce: 39,77 g	Białko: Białko ogółem: 84,72 g Białko roślinne: 34,93 g Białko zwierzęce: 43,61 g	Białko: Białko ogółem: 109,16 g Białko roślinne: 19,04 g Białko zwierzęce: 70,63 g	Białko: Białko ogółem: 102,05 g Białko roślinne: 27,42 g Białko zwierzęce: 53,11 g	Białko: Białko ogółem: 108,75 g Białko roślinne: 28,66 g Białko zwierzęce: 70,18 g	Białko: Białko ogółem: 93,81 g Białko roślinne: 25,79 g Białko zwierzęce: 49,54 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,40 g Cholesterol: 233,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,67 g Cholesterol: 338,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,42 g Cholesterol: 342,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,79 g Cholesterol: 399,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,76 g Cholesterol: 400,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,76 g Cholesterol: 577,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,22 g Cholesterol: 277,65 mg