zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

21.09.2026 - 27.09.2026



21.09.2026 (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: 634kcal, B o.: 31.77g, T: 14.95g, W o.: 98.98g)

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
Mizeria z jogurtem naturalnym (E: 29kcal, B o.: 1.66g, T: 0.53g, W o.: 4.78g)	1 porcja
Kurczak pieczony (E: 176kcal, B o.: 18.6g, T: 11.3g, W o.: 0g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)

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:	2184 kcal	**Białko ogółem:**	93.55 g
Tłuszcz:	72.03 g	**Węglowodany ogółem:**	312.3 g
Węglowodany przyswajalne:	210.83 g	**Glukoza:**	15.21 g
Fruktoza:	22.34 g	**Sacharoza:**	12.69 g
Laktoza:	4.55 g	**Błonnik pokarmowy:**	47.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	**Sód:**	3002.41 mg
Sól:	6.18 g		

22.09.2026 (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
Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)	3/4 woreczka (80g)
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

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: 75kcal, B o.: 0.96g, T: 0.48g, W o.: 18.03g)

Smoothie jabłko-brzoskwinia (E: 75kcal, B o.: 0.96g, T: 0.48g, W o.: 18.03g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	**Białko ogółem:**	79.73 g
Tłuszcz:	55.23 g	**Węglowodany ogółem:**	343.38 g
Węglowodany przyswajalne:	257.13 g	**Glukoza:**	16.89 g
Fruktoza:	25.35 g	**Sacharoza:**	19.27 g
Laktoza:	11.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	54.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g	**Sód:**	2559.65 mg
Sól:	5.24 g		

23.09.2026 (środa)

Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 21.36g, T: 19.34g, W o.: 89.59g)

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
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	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: 699kcal, B o.: 34.31g, T: 16.5g, W o.: 109.75g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	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)
Kapuśniak mazurski (E: 181kcal, B o.: 5.22g, T: 2.41g, W o.: 37.45g)	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: 580kcal, B o.: 20.62g, T: 28.64g, W o.: 65.78g)

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
Szczypiorek (E: 1kcal, B o.: 0.08g, T: 0.02g, W o.: 0.08g)	1/3 łyżki (2g)
Brzoskwinia (E: 43kcal, B o.: 0.85g, T: 0.17g, W o.: 10.12g)	1 sztuka (85g)
Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)	1/4 sztuki (64g)

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:	2111 kcal	**Białko ogółem:**	84.03 g
Tłuszcz:	69.37 g	**Węglowodany ogółem:**	309.53 g
Węglowodany przyswajalne:	213.6 g	**Glukoza:**	15 g
Fruktoza:	22.15 g	**Sacharoza:**	18.41 g
Laktoza:	8.75 g	**Błonnik pokarmowy:**	46.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.76 g	**Sód:**	2402.77 mg
Sól:	5.93 g		

24.09.2026 (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		

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 21.03g, T: 20.36g, W o.: 108.39g)

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 ze szczypiorkiem (E: 145kcal, B o.: 8.33g, T: 3.66g, W o.: 20.48g)	1 porcja

II Śniadanie (E: 101kcal, B o.: 4.4g, T: 2.2g, W o.: 16.8g)

Koktajl brzoskwiniowy (E: 101kcal, B o.: 4.4g, T: 2.2g, W o.: 16.8g)	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: 644kcal, B o.: 26.23g, T: 33.29g, W o.: 63.46g)

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)
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	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:	2342 kcal	**Białko ogółem:**	105.83 g
Tłuszcz:	79.02 g	**Węglowodany ogółem:**	319.48 g
Węglowodany przyswajalne:	149.2 g	**Glukoza:**	8.69 g
Fruktoza:	8.23 g	**Sacharoza:**	20.94 g
Laktoza:	11.37 g	**Błonnik pokarmowy:**	50.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.67 g	**Sód:**	1981.11 mg
Sól:	5.75 g		

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 21.54g, T: 17.64g, W o.: 91.98g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)

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
Pulpet wieprzowy (E: 175kcal, B o.: 19.97g, T: 5.61g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)

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: 709kcal, B o.: 47.89g, T: 28.51g, W o.: 71.57g)

Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Jaja kurze, całe (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)	1/6 sztuki (80g)
Pasta rybna z twarogiem (E: 205kcal, B o.: 26.73g, T: 4.41g, W o.: 15.5g)	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:	2272 kcal	**Białko ogółem:**	114.78 g
Tłuszcz:	60.67 g	**Węglowodany ogółem:**	339.79 g
Węglowodany przyswajalne:	190.09 g	**Glukoza:**	15.23 g
Fruktoza:	24.01 g	**Sacharoza:**	17.3 g
Laktoza:	15.02 g	**Błonnik pokarmowy:**	50.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.2 g	**Sód:**	2112.88 mg
Sól:	4.96 g		

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 32.35g, T: 23.12g, W o.: 88.83g)

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
Ogórek (E: 9kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.86g)	1/3 sztuki (64g)

II Śniadanie (E: 118kcal, B o.: 5.34g, T: 2.23g, W o.: 19.77g)

Nektarynka z jogurtem naturalnym (E: 118kcal, B o.: 5.34g, T: 2.23g, W o.: 19.77g)	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: 614kcal, B o.: 31.98g, T: 27.68g, W o.: 63.68g)

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	**Białko ogółem:**	101.3 g
Tłuszcz:	70.08 g	**Węglowodany ogółem:**	302.95 g
Węglowodany przyswajalne:	159.24 g	**Glukoza:**	14.68 g
Fruktoza:	21.8 g	**Sacharoza:**	22.24 g
Laktoza:	14.14 g	**Błonnik pokarmowy:**	46.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.52 g	**Sód:**	2475.63 mg
Sól:	6.12 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: 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: Kurczak pieczony - 1 porcja

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

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-brzoskwinia - 1 porcja

- Brzoskwinia - 3/4 sztuki (60g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)

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: Leczo z kurczakiem i cukinią - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kapuśniak mazurski - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: 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 ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- 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 brzoskwiniowy - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

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 z twarogiem - 1 porcja

- Kostka z mintaja - 3/4 kostki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- 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: Nektarynka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Nektarynka - 1 sztuka (115g)

Sposób przygotowania:

Pokrojoną nektarynkę 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 (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
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 Szynka delikatesowa z kurczaka	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 ze szczypiorkiem	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Papryka czerwona Szynka delikatesowa z kurczaka Mix sałat	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Kiełbasa szynkowa Ogórek
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 brzoskwiniowy	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	Nektarynka z jogurtem naturalnym
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kompot owocowy b/c Zupa pomidorowa z makaronem pełn. Mizeria z jogurtem naturalnym Kurczak pieczony Ryż brązowy	Zupa dyniowa Kompot owocowy b/c Kasza jęczmienna, pęczak Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Surówka z czerwonej kapusty b/c	Kompot owocowy b/c Leczo z kurczakiem i cukinią Kasza jaglana Kapuśniak mazurski	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. Pulpet wieprzowy Ziemniaki	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 Szczypiorek Brzoskwinia Papryka czerwona	Masło, pieczywo razowe, herbata Ser twarogowy, półtłusty Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Polędwica sopocka	Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe, herbata Kalafior Krakowska parzona	Masło, pieczywo razowe, herbata Jaja kurze, całe Brokuły Pasta rybna z twarogiem	Masło, pieczywo razowe, herbata Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Jaja kurze, całe Kefir, 2% tłuszczu Szynka wieprzowa
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jabłko	Smoothie jabłko-brzoskwinia	Jabłko	Sok warzywny	Nektarynka	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)
Energia: Kcal 2184 = 9169 kJ Kcal z tłuszczy 29,68 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 57,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 312,30 g Błonnik: 47,82 g Skrobia: 178,04 g **Białko:** Białko ogółem: 93,55 g Białko roślinne: 30,35 g Białko zwierzęce: 53,65 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 72,03 g Cholesterol: 511,10 mg	**Energia:** Kcal 2098 = 8438 kJ Kcal z tłuszczy 23,69 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 65,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 343,38 g Błonnik: 54,14 g Skrobia: 183,83 g **Białko:** Białko ogółem: 79,73 g Białko roślinne: 29,52 g Białko zwierzęce: 23,06 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 55,23 g Cholesterol: 131,40 mg	**Energia:** Kcal 2111 = 8860 kJ Kcal z tłuszczy 29,58 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 58,65 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 309,53 g Błonnik: 46,27 g Skrobia: 179,12 g **Białko:** Białko ogółem: 84,03 g Białko roślinne: 31,81 g Białko zwierzęce: 45,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 69,37 g Cholesterol: 215,10 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 2342 = 9420 kJ Kcal z tłuszczy 30,37 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 54,57 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 319,48 g Błonnik: 50,95 g Skrobia: 150,99 g **Białko:** Białko ogółem: 105,83 g Białko roślinne: 25,05 g Białko zwierzęce: 38,07 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 79,02 g Cholesterol: 154,60 mg	**Energia:** Kcal 2272 = 9551 kJ Kcal z tłuszczy 24,03 % Kcal z białka 20,21 % Kcal z węglowodanów 59,82 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 339,79 g Błonnik: 50,77 g Skrobia: 208,95 g **Białko:** Białko ogółem: 114,78 g Białko roślinne: 26,18 g Białko zwierzęce: 74,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 60,67 g Cholesterol: 643,50 mg	**Energia:** Kcal 2169 = 8753 kJ Kcal z tłuszczy 29,08 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 55,87 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 302,95 g Błonnik: 46,73 g Skrobia: 150,66 g **Białko:** Białko ogółem: 101,30 g Białko roślinne: 20,98 g Białko zwierzęce: 48,63 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 70,08 g Cholesterol: 408,50 mg