



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

15.06.2026 - 21.06.2026





15.06.2026 (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: 661kcal, B o.: 37.89g, T: 15.9g, W o.: 97.5g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)
Zupa pomidorowa z makaronem pełn. (E: 147kcal, B o.: 5.56g, T: 1.51g, W o.: 29.13g)	1 porcja
Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem (E: 60kcal, B o.: 0.7g, T: 5.14g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Sztuka wieprzowa pieczona (E: 172kcal, B o.: 25.68g, T: 7.64g, W o.: 0g)	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: 619kcal, B o.: 30.24g, T: 26.45g, W o.: 70.69g)

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
Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	4 i 1/4 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	101.37 g
Tłuszcz:	72.13 g	Węglowodany ogółem:	311.27 g
Węglowodany przyswajalne:	208.49 g	Glukoza:	15.14 g
Fruktoza:	22.28 g	Sacharoza:	12.73 g
Laktoza:	3.91 g	Błonnik pokarmowy:	48.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.58 g	Sód:	2909.87 mg
Sól:	5.93 g		



16.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 20.12g, T: 17.83g, W o.: 90.86g)

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
Salata z rzodkiewką i olejem (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 2.17g, W o.: 3.4g)	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.: 22.85g, T: 6.11g, W o.: 139.6g)

Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)	1 porcja
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (E: 159kcal, B o.: 7.7g, T: 2.75g, W o.: 28.19g)	1 porcja
Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (E: 60kcal, B o.: 2.92g, T: 0.9g, W o.: 12.01g)	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: 69kcal, B o.: 0.72g, T: 0.56g, W o.: 16.45g)

Smoothie jabłko-kiwi (E: 69kcal, B o.: 0.72g, T: 0.56g, W o.: 16.45g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	79.98 g
Tłuszcz:	53.96 g	Węglowodany ogółem:	345.91 g
Węglowodany przyswajalne:	258.3 g	Glukoza:	16.72 g
Fruktoza:	26.24 g	Sacharoza:	16.95 g
Laktoza:	12.54 g	Błonnik pokarmowy:	55.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.35 g	Sód:	2624.77 mg
Sól:	5.4 g		

 17.06.2026 (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: 624kcal, B o.: 25.09g, T: 13.74g, W o.: 106.11g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Kapuśniak mazurski (E: 181kcal, B o.: 5.22g, T: 2.41g, W o.: 37.45g)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (E: 389kcal, B o.: 18.28g, T: 9.08g, W o.: 60.83g)	1 porcja
Sałatka z cukinii i pomidora (E: 40kcal, B o.: 1.32g, T: 2.16g, W o.: 4.2g)	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: 579kcal, B o.: 20.63g, T: 28.88g, W o.: 65.66g)

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
Rzodkiewka (E: 12kcal, B o.: 0.64g, T: 0.13g, W o.: 2.82g)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Szczypiorek (E: 1kcal, B o.: 0.08g, T: 0.02g, W o.: 0.08g)	1/3 łyżki (2g)
Truskawki (E: 50kcal, B o.: 1.05g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	1 szklanka (150g)

▶ 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:	2035 kcal	Białko ogółem:	74.82 g
Tłuszcz:	66.85 g	Węglowodany ogółem:	305.77 g
Węglowodany przyswajalne:	209.42 g	Glukoza:	16.28 g
Fruktoza:	22.94 g	Sacharoza:	15.15 g
Laktoza:	8.43 g	Błonnik pokarmowy:	47.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.25 g	Sód:	1976.92 mg
Sól:	4.87 g		


18.06.2026 (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: 512kcal, B o.: 30.99g, T: 5.45g, W o.: 90.31g)**

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
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (E: 19kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 2.48g)	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.: 32.86g, T: 20.25g, 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)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 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: 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	94.97 g
Tłuszcz:	62.97 g	Węglowodany ogółem:	288.85 g
Węglowodany przyswajalne:	156.48 g	Glukoza:	13.42 g
Fruktoza:	19.84 g	Sacharoza:	20.98 g
Laktoza:	3.76 g	Błonnik pokarmowy:	45.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.75 g	Sód:	2584.88 mg
Sól:	5.04 g		



19.06.2026 (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
Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem (E: 145kcal, B o.: 8.33g, T: 3.66g, W o.: 20.48g)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	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: 191kcal, B o.: 17.71g, T: 4.6g, W o.: 21.63g)**

Kanapka z twarogiem (E: 191kcal, B o.: 17.71g, T: 4.6g, W o.: 21.63g)	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: 66kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 15.2g)**

Truskawki (E: 66kcal, B o.: 1.4g, T: 0.8g, W o.: 15.2g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
---	-------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2388 kcal	Białko ogółem:	107.39 g
Tłuszcz:	80.16 g	Węglowodany ogółem:	329.02 g
Węglowodany przyswajalne:	154.57 g	Glukoza:	14.23 g
Fruktoza:	13.51 g	Sacharoza:	11.04 g
Laktoza:	11.37 g	Błonnik pokarmowy:	55.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.87 g	Sód:	1984.6 mg
Sól:	5.77 g		



20.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 21.44g, T: 17.63g, W o.: 92.22g)

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)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.22g, T: 0.03g, W o.: 0.46g)	1/8 sztuki (16g)

► 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: 801kcal, B o.: 47.49g, T: 10.55g, W o.: 137.54g)

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
Zupa fasolowa (E: 321kcal, B o.: 14.91g, T: 3.12g, W o.: 64.08g)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (E: 19kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 2.48g)	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: 603kcal, B o.: 35.61g, T: 24.96g, W o.: 64.8g)

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)
Pasta rybna z jajkiem (E: 160kcal, B o.: 15.73g, T: 7.74g, W o.: 7.11g)	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:	2295 kcal	Białko ogółem:	115.84 g
Tłuszcz:	60.22 g	Węglowodany ogółem:	348.15 g
Węglowodany przyswajalne:	192.44 g	Glukoza:	14.68 g
Fruktoza:	23.28 g	Sacharoza:	18.37 g
Laktoza:	14.7 g	Błonnik pokarmowy:	57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.14 g	Sód:	1975.06 mg
Sól:	4.68 g		


21.06.2026 (niedziela)

▶ **Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 32.54g, T: 23.19g, W o.: 89.79g)**

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
Rzodkiewka (E: 12kcal, B o.: 0.64g, T: 0.13g, W o.: 2.82g)	4 i 1/4 sztuki (64g)
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

▶ **II Śniadanie (E: 85kcal, B o.: 4.83g, T: 2.3g, W o.: 11.9g)**

Truskawka z jogurtem naturalnym (E: 85kcal, B o.: 4.83g, T: 2.3g, W o.: 11.9g)	1 porcja
--	----------

▶ **Obiad (E: 608kcal, B o.: 29.35g, T: 13.9g, W o.: 97.33g)**

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 selera z chrzanem b/c (E: 55kcal, B o.: 2.14g, T: 0.51g, W o.: 13.18g)	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:	2124 kcal	Białko ogółem:	101.82 g
Tłuszcz:	68.39 g	Węglowodany ogółem:	295.88 g
Węglowodany przyswajalne:	150.47 g	Glukoza:	14.77 g
Fruktoza:	20.75 g	Sacharoza:	15.95 g
Laktoza:	14.46 g	Błonnik pokarmowy:	48.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.54 g	Sód:	2485.19 mg
Sól:	6.15 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: 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: Sztuka wieprzowa pieczona - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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: Sałata z rzodkiewką i olejem - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa dyniowa - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (16g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Smoothie jabłko-kiwi - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (40g)

**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: 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: Kaszotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: 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: Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)

**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: 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: 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: 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 zeszkłone, 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 twarogiem - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Fasola biała, 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: Zraz wieprzowy gotowany - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Pasta rybna z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kostka z mintaja - 2/3 kostki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**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: Truskawka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić, 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 selera z chrzanem b/c - 1 porcja

- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
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 Sałata z rzodkiewką i olejem 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 Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem Sałatka z brokuła i pomidora	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Papryka czerwona Szynka delikatesowa z kurczaka Sałata	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Rzodkiewka Zupa ziemniaczana Kiełbasa szynkowa
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	Truskawka z jogurtem naturalnym
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy b/c Ryż brązowy Zupa pomidorowa z makaronem pełn. Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem Sztuka wieprzowa pieczona	Zupa dyniowa Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Kompot owocowy b/c Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem Kasza jęczmienna, pęczak	Kompot owocowy b/c Kapuśniak mazurski Kaszotto z kurczakiem i warzywami Sałatka z cukinii i pomidora	Ziemniaki Barszcz czerwony Kompot owocowy b/c Kotlet rybno-warzywny pieczony Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem	Kompot owocowy b/c Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem Krem cebulowy	Ziemniaki Kompot owocowy b/c Zupa fasolowa Zraz wieprzowy gotowany Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem	Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki Kompot owocowy b/c Rosół z makaronem pełn. Surówka z marchewki i selera z chrzaniem b/c
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kanapka z wędliną	Sok pomidorowy	Kisiel z jabłka	Kanapka z jajkiem	Kanapka z twarogiem	Jabłko	Sok pomidorowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło, pieczywo razowe, herbata Sałatka z fasolki i pomidora Pasta z jajka ze szczypiorkiem Polędwica sopocka	Jabłko Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Krakowska parzona	Ser salami Masło, pieczywo razowe, herbata Rzodkiewka Szczypiorek Truskawki	Masło, pieczywo razowe, herbata Ser twarogowy, półtłusty Szynka wiejska Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Kalafior Krakowska parzona	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Ser twarogowy, półtłusty Pasta rybna z jajkiem	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-kiwi	Jabłko	Sok warzywny	Truskawki	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Energia: Kcal 2212 = 9282 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 56,29 %	Energia: Kcal 2094 = 8423 kJ Kcal z tłuszczu 23,19 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 66,08 %	Energia: Kcal 2035 = 8540 kJ Kcal z tłuszczu 29,57 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 60,10 %	Energia: Kcal 2021 = 8481 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 18,80 % Kcal z węglowodanów 57,17 %	Energia: Kcal 2388 = 9613 kJ Kcal z tłuszczu 30,21 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 55,11 %	Energia: Kcal 2295 = 9638 kJ Kcal z tłuszczu 23,62 % Kcal z białka 20,19 % Kcal z węglowodanów 60,68 %	Energia: Kcal 2124 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 28,98 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 55,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,27 g Błonnik: 48,43 g Skrobia: 177,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,91 g Błonnik: 55,72 g Skrobia: 185,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,77 g Błonnik: 47,06 g Skrobia: 178,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,85 g Błonnik: 45,83 g Skrobia: 174,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,02 g Błonnik: 55,12 g Skrobia: 151,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,15 g Błonnik: 57,00 g Skrobia: 210,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,88 g Błonnik: 48,43 g Skrobia: 150,97 g
Białko: Białko ogółem: 101,37 g Białko roślinne: 29,52 g Białko zwierzęce: 62,06 g	Białko: Białko ogółem: 79,98 g Białko roślinne: 29,25 g Białko zwierzęce: 23,78 g	Białko: Białko ogółem: 74,82 g Białko roślinne: 31,00 g Białko zwierzęce: 37,22 g	Białko: Białko ogółem: 94,97 g Białko roślinne: 24,63 g Białko zwierzęce: 57,53 g	Białko: Białko ogółem: 107,39 g Białko roślinne: 26,61 g Białko zwierzęce: 38,07 g	Białko: Białko ogółem: 115,84 g Białko roślinne: 35,08 g Białko zwierzęce: 67,44 g	Białko: Białko ogółem: 101,82 g Białko roślinne: 21,08 g Białko zwierzęce: 48,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,13 g Cholesterol: 484,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,96 g Cholesterol: 133,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,85 g Cholesterol: 205,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,97 g Cholesterol: 626,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,16 g Cholesterol: 154,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,22 g Cholesterol: 452,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,39 g Cholesterol: 409,30 mg