



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

08.06.2026 - 14.06.2026





08.06.2026 (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: 84kcal, B o.: 4.1g, T: 2.4g, W o.: 12.5g)

Koktajl truskawkowy (E: 84kcal, B o.: 4.1g, T: 2.4g, W o.: 12.5g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 650kcal, B o.: 33.22g, T: 12.11g, W o.: 109.3g)

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 133kcal, B o.: 14.53g, T: 7.09g, W o.: 3.55g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, mrożona (E: 50kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 10.2g)	1/3 opakowania (150g)
Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)	3/4 woreczka (80g)
Zupa szczawiowa z jajkiem (E: 175kcal, B o.: 6.72g, T: 2.31g, W o.: 34.64g)	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: 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:	2218 kcal	Białko ogółem:	116.94 g
Tłuszcz:	63.85 g	Węglowodany ogółem:	315.7 g
Węglowodany przyswajalne:	207.28 g	Glukoza:	14.68 g
Fruktoza:	15.04 g	Sacharoza:	10.56 g
Laktoza:	21.73 g	Błonnik pokarmowy:	47.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.53 g	Sód:	2470.75 mg
Sól:	4.75 g		


09.06.2026 (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: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)

Smoothie jabłko-truskawka (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)	1 porcja
--	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	115.64 g
Tłuszcz:	72.39 g	Węglowodany ogółem:	334.65 g
Węglowodany przyswajalne:	158.39 g	Glukoza:	14.66 g
Fruktoza:	23.42 g	Sacharoza:	17.52 g
Laktoza:	15.43 g	Błonnik pokarmowy:	57.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.98 g	Sód:	1378.32 mg
Sól:	4.2 g		



10.06.2026 (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: 555kcal, B o.: 15.1g, T: 3.53g, W o.: 123.67g)

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 z botwinką (E: 177kcal, B o.: 6.44g, T: 0.6g, W o.: 39.44g)	1 porcja

▶ Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 6.56g, T: 9.62g, W o.: 17.37g)

Kanapka z wędliną (E: 175kcal, B o.: 6.56g, T: 9.62g, W o.: 17.37g)	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:	2116 kcal	Białko ogółem:	81.56 g
Tłuszcz:	61.99 g	Węglowodany ogółem:	332.03 g
Węglowodany przyswajalne:	228.52 g	Glukoza:	13.2 g
Fruktoza:	20.02 g	Sacharoza:	27.04 g
Laktoza:	16.3 g	Błonnik pokarmowy:	50.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sód:	2610.62 mg
Sól:	6.11 g		



11.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 23.78g, T: 17.47g, W o.: 88.95g)

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

► 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: 616kcal, B o.: 41.17g, T: 3.3g, W o.: 110.46g)

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
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (E: 19kcal, B o.: 1.5g, T: 0.5g, W o.: 2.48g)	1 porcja
Zupa włoska z makar. pełn. (E: 205kcal, B o.: 6.46g, T: 0.75g, W o.: 44.83g)	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: 582kcal, B o.: 28.48g, T: 26.33g, W o.: 62.61g)

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)
Sałatka z rzodkiewek i szczypiorku (E: 31kcal, B o.: 0.72g, T: 2.15g, W o.: 2.9g)	1 porcja
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	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:	2029 kcal	Białko ogółem:	107.85 g
Tłuszcz:	54.33 g	Węglowodany ogółem:	294.93 g
Węglowodany przyswajalne:	129.86 g	Glukoza:	11.89 g
Fruktoza:	11.19 g	Sacharoza:	10.52 g
Laktoza:	21.19 g	Błonnik pokarmowy:	45.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.83 g	Sód:	2794.95 mg
Sól:	5.6 g		



12.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 16.81g, T: 19.85g, W o.: 101.66g)

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
Sałata z rzodkiewką i jogurtem (E: 27kcal, B o.: 1.78g, T: 0.57g, W o.: 4.64g)	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: 642kcal, B o.: 36.21g, T: 25.67g, W o.: 71.52g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)
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)

► 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:	2251 kcal	Białko ogółem:	104.02 g
Tłuszcz:	68.12 g	Węglowodany ogółem:	330.22 g
Węglowodany przyswajalne:	190.23 g	Glukoza:	15.88 g
Fruktoza:	21.66 g	Sacharoza:	13.2 g
Laktoza:	15.19 g	Błonnik pokarmowy:	55.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.06 g	Sód:	3577.79 mg
Sól:	7.25 g		

 13.06.2026 (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: 704kcal, B o.: 39.93g, T: 12.86g, W o.: 112.78g)

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
Schab gotowany (E: 155kcal, B o.: 27.48g, T: 5.04g, W o.: 0g)	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:	2209 kcal	Białko ogółem:	108.83 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	310.7 g
Węglowodany przyswajalne:	206.37 g	Glukoza:	12.9 g
Fruktoza:	19.14 g	Sacharoza:	11.8 g
Laktoza:	17.35 g	Błonnik pokarmowy:	43.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	Sód:	2757.22 mg
Sól:	5.54 g		



14.06.2026 (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: 678kcal, B o.: 31.5g, T: 12.34g, W o.: 116.53g)

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
Sałatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)	1 porcja
Zupa solferino (E: 159kcal, B o.: 5.28g, T: 0.8g, W o.: 34.44g)	1 porcja
Pulpet drobiowy (E: 192kcal, B o.: 16.8g, T: 8.83g, W o.: 11.38g)	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.: 22.09g, T: 26.95g, W o.: 82.85g)

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
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:	2188 kcal	Białko ogółem:	92.81 g
Tłuszcz:	60.72 g	Węglowodany ogółem:	339.21 g
Węglowodany przyswajalne:	186.3 g	Glukoza:	19.31 g
Fruktoza:	26.05 g	Sacharoza:	15.25 g
Laktoza:	20.77 g	Błonnik pokarmowy:	52.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g	Sód:	2247.18 mg
Sól:	5.96 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 truskawkowy - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kompot owocowy b/c - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z jarzynami - 1 porcja

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

**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: 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 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-truskawka - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**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 z botwinką - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (48g)
- 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)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/7 pęczka (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Kanapka z wędliną - 1 porcja

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

**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: 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: 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: 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: Sałatka z rzodkiewek i szczypiorku - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 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)
- Ciecierzycyca bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sałata z rzodkiewką i jogurtem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 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: Schab gotowany - 1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 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: 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: 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: Pulpet drobiowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
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 Twarożek Mix sałat z pomidorem i słonecznikiem	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Brokuły Sałata	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Pasta z ciecierzycy Sałata z rzodkiewką 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 truskawkowy	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Truskawka z jogurtem naturalnym	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy b/c Potrawka z kurczaka z jarzynami Fasolka szparagowa, mrożona Kasza jaglana Zupa szczawiowa z jajkiem	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 z botwinką	Kompot owocowy b/c Ziemniaki Filet z kurczaka gotowany w jarzynach Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem Zupa włoska z makar. 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 Schab gotowany	Ziemniaki Kompot owocowy b/c Sałata z kalafiora i marchewki Zupa solferino Pulpet drobiowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kanapka z twaróżkiem 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 Połudwica sopocka Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	Masło, pieczywo razowe Kawa zbożowa z mlekiem b/c Jaja kurze, całe Sałatka z rzodkiewek i szczypiorku Szynka wiejska	Masło, pieczywo razowe Papryka czerwona Szynka delikatesowa z kurczaka Kakao na mleku b/c Ser twarogowy, półtłusty	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 Truskawki
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sok warzywny	Smoothie jabłko- truskawka	Jabłko	Sok warzywny	Jabłko	Sok warzywny	Jabłko

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
Energia: Kcal 2218 = 9330 kJ Kcal z tłuszczu 25,91 % Kcal z białka 21,09 % Kcal z węglowodanów 56,93 %	Energia: Kcal 2386 = 9684 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 56,10 %	Energia: Kcal 2116 = 8889 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 62,77 %	Energia: Kcal 2029 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 24,10 % Kcal z białka 21,26 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2251 = 9452 kJ Kcal z tłuszczu 27,24 % Kcal z białka 18,48 % Kcal z węglowodanów 58,68 %	Energia: Kcal 2209 = 9273 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 2188 = 8797 kJ Kcal z tłuszczu 24,98 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 62,01 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,70 g Błonnik: 47,93 g Skrobia: 184,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,65 g Błonnik: 57,81 g Skrobia: 141,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,03 g Błonnik: 50,40 g Skrobia: 191,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,93 g Błonnik: 45,02 g Skrobia: 174,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,22 g Błonnik: 55,76 g Skrobia: 188,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,70 g Błonnik: 43,86 g Skrobia: 192,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,21 g Błonnik: 52,05 g Skrobia: 195,02 g
Białko: Białko ogółem: 116,94 g Białko roślinne: 34,02 g Białko zwierzęce: 59,73 g	Białko: Białko ogółem: 115,64 g Białko roślinne: 23,23 g Białko zwierzęce: 39,77 g	Białko: Białko ogółem: 81,56 g Białko roślinne: 30,08 g Białko zwierzęce: 43,25 g	Białko: Białko ogółem: 107,85 g Białko roślinne: 18,67 g Białko zwierzęce: 69,91 g	Białko: Białko ogółem: 104,02 g Białko roślinne: 28,09 g Białko zwierzęce: 61,41 g	Białko: Białko ogółem: 108,83 g Białko roślinne: 27,38 g Białko zwierzęce: 71,62 g	Białko: Białko ogółem: 92,81 g Białko roślinne: 25,81 g Białko zwierzęce: 48,52 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,85 g Cholesterol: 312,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,39 g Cholesterol: 338,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,99 g Cholesterol: 341,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,33 g Cholesterol: 398,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,12 g Cholesterol: 437,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,77 g Cholesterol: 559,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,72 g Cholesterol: 275,25 mg