



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

01.06.2026 - 07.06.2026





01.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (588kcal)

mix sałat z pomidorem i jogurtem (30 kcal)	1 porcja
Twarożek z koperkiem (85 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja

► II Śniadanie (66kcal)

Sok warzywny (66kcal)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
-----------------------	-----------------------------

► Obiad (665kcal)

Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (268kcal)	1/3 szklanki (80g)
Zupa pomidorowa z makaronem pełn. (147 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa ze szczypiorkiem i olejem (60 kcal)	1 porcja
Kurczak pieczony (176 kcal)	1 porcja

► Podwieczorek (188kcal)

Kanapka z wędliną (188 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Kolacja (619kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Sałatka z fasolki i pomidora (52 kcal)	1 porcja
Pasta z jajka ze szczypiorkiem (165 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka (63kcal)	4 i 1/4 plastra (50g)

► Posiłek nocny (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	94.29 g
Tłuszcz:	75.79 g	Węglowodany ogółem:	311.27 g
Węglowodany przyswajalne:	208.49 g	Błonnik pokarmowy:	48.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.76 g	Sól:	5.91 g



02.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie (572kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką i olejem (33 kcal)	1 porcja
Wieprzowina, szynka pieczona (66kcal)	1 plaster (50g)

► II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► Obiad (670kcal)

Zupa dyniowa (162 kcal)	1 porcja
Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (159 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (275kcal)	3/4 woreczka (80g)
Surówka z czerwonej kapusty b/c (60 kcal)	1 porcja

► Podwieczorek (54kcal)

Sok pomidorowy (54kcal)	1 i 1/3 szklanki (300ml)
-------------------------	--------------------------

► Kolacja (627kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (106kcal)	2 i 2/3 plastra (80g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Krakowska parzona (92kcal)	50g

► Posiłek nocny (75kcal)

Smoothie jabłko-brzoskwinia (75 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	84.54 g
Tłuszcz:	57.15 g	Węglowodany ogółem:	335.37 g
Węglowodany przyswajalne:	252.2 g	Błonnik pokarmowy:	56.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g	Sól:	5.24 g



03.06.2026 (środa)

▶ Śniadanie (588kcal)

Sałatka z kalafiora i marchewki (53 kcal)	1 porcja
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (62kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

▶ II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

▶ Obiad (624kcal)

Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Kapuśniak mazurski (181 kcal)	1 porcja
Kaszotto z kurczakiem i warzywami (389 kcal)	1 porcja
Sałatka z cukinii i pomidora (40 kcal)	1 porcja

▶ Podwieczorek (54kcal)

Kisiel z jabłka (54 kcal)	1 porcja
---------------------------	----------

▶ Kolacja (579kcal)

Ser salami (177kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka (12kcal)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Szczypiorek (1kcal)	1/3 łyżki (2g)
Truskawki (50kcal)	1 szklanka (150g)

▶ Posiłek nocny (90kcal)

Jabłko (90kcal)	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	Błonnik pokarmowy:	47.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.25 g	Sól:	4.87 g

 04.06.2026 (czwartek)**► Śniadanie (636kcal)**

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem (145 kcal)	1 porcja

► II Śniadanie (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------

► Obiad (512kcal)

Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Barszcz czerwony (67 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Kotlet rybno-warzywny pieczony (166 kcal)	1 porcja
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (19 kcal)	1 porcja

► Podwieczorek (232kcal)

Kanapka z jajkiem (232 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Kolacja (559kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Sałatka z brokuła i pomidora (51 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (106kcal)	2 i 2/3 plastra (80g)
Szynka wiejska (63kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

► Posiłek nocny (66kcal)

Sok warzywny (66kcal)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
-----------------------	--------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	97.69 g
Tłuszcz:	61.94 g	Węglowodany ogółem:	307.75 g
Węglowodany przyswajalne:	155.9 g	Błonnik pokarmowy:	49.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.56 g	Sól:	4.86 g


05.06.2026 (piątek)

► Śniadanie (595kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Sałatka z jajka, fasolki i pomidora (122 kcal)	1 porcja

► II Śniadanie (101kcal)

Koktajl brzoskwiniowy (101 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► Obiad (685kcal)

Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem (475 kcal)	1 porcja
Krem cebulowy (196 kcal)	1 porcja

► Podwieczorek (191kcal)

Kanapka z twarogiem (191 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

► Kolacja (644kcal)

Serek naturalny - Bieluch (191kcal)	6 łyżek (150g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Kalafior (22kcal)	1/3 porcji (80g)
Krakowska parzona (92kcal)	50g

► Posiłek nocny (66kcal)

Truskawki (66kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
--------------------	-------------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	103.83 g
Tłuszcz:	80.71 g	Węglowodany ogółem:	303.87 g
Węglowodany przyswajalne:	149.45 g	Błonnik pokarmowy:	50.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.92 g	Sól:	5.95 g



06.06.2026 (sobota)

► Śniadanie (582kcal)

Chrzan (24kcal)	3 łyżeczki (30g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (20kcal)	1/4 sztuki (64g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (62kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (16g)

► II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► Obiad (801kcal)

Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Zupa fasolowa (321 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy gotowany (201 kcal)	1 porcja
Sałata ze szczypiorkiem i jogurtem (19 kcal)	1 porcja

► Podwieczorek (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------

► Kolacja (610kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Brokuły (25kcal)	1/6 sztuki (80g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Ryba gotowana w jarzynach (97 kcal)	1 porcja
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)

► Posiłek nocny (119kcal)

Smoothie jabłko-truskawka (119 kcal)	1 porcja
--------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	126.74 g
Tłuszcz:	57.8 g	Węglowodany ogółem:	344.89 g
Węglowodany przyswajalne:	188.5 g	Błonnik pokarmowy:	57.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.92 g	Sól:	4.91 g


07.06.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (673kcal)

Ser twarogowy, półtłusty (106kcal)	2 i 2/3 plastra (80g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka (12kcal)	4 i 1/4 sztuki (64g)
Zupa ziemniaczana (134 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa (82kcal)	50g

▶ II Śniadanie (85kcal)

Truskawka z jogurtem naturalnym (85 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ Obiad (608kcal)

Udko z kurczaka pieczone (177 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (246kcal)	3 i 2/3 sztuki (320g)
Kompot owocowy b/c (14 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem pełn. (116 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera z chrzanem b/c (55 kcal)	1 porcja

▶ Podwieczorek (54kcal)

Sok pomidorowy (54kcal)	1 i 1/3 szklanki (300ml)
-------------------------	--------------------------

▶ Kolacja (614kcal)

Masło, pieczywo razowe, herbata (339 kcal)	1 porcja
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (18kcal)	1/6 opakowania (80g)
Jaja kurze, całe (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Szynka wieprzowa (87kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)

▶ Posiłek nocny (90kcal)

Jabłko (90kcal)	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	Błonnik pokarmowy:	48.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.54 g	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: 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: 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 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: 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: Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szcypiorek - 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: 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: 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: 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: Koktajl brzoskwinowy - 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 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: Ryba gotowana w jarzynach - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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 (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
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 Wieprzowina, szynka pieczona	Sałatka z kalafiora i marchewki Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Szynka delikatesowa z kurczaka	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Sałatka z jajka, fasolki 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 brzoskwiniowy	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 Kurczak pieczony	Zupa dyniowa Gulasz z ciecierzycą i jarzynami Kompot owocowy b/c Kasza gryczana Surówka z czerwonej kapusty b/c	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 Sałatka z brokuła i pomidora Ser twarogowy, półtłusty Szynka wiejska	Serek naturalny - Bieluch Masło, pieczywo razowe, herbata Kalafior Krakowska parzona	Masło, pieczywo razowe, herbata Brokuły Ser twarogowy, półtłusty Ryba gotowana w jarzynach Jaja kurze, całe	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	Truskawki	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
Energia: Kcal 2216 = 9297 kJ Kcal z tłuszczu 30,78 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 56,19 %	Energia: Kcal 2098 = 8437 kJ Kcal z tłuszczu 24,52 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 63,94 %	Energia: Kcal 2035 = 8540 kJ Kcal z tłuszczu 29,57 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 60,10 %	Energia: Kcal 2095 = 8787 kJ Kcal z tłuszczu 26,61 % Kcal z białka 18,65 % Kcal z węglowodanów 58,76 %	Energia: Kcal 2282 = 9174 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 18,20 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 2302 = 9674 kJ Kcal z tłuszczu 22,60 % Kcal z białka 22,02 % Kcal z węglowodanów 59,93 %	Energia: Kcal 2124 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 28,98 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 55,72 %