



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

07.09.2026 - 13.09.2026





07.09.2026 (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: 612kcal, B o.: 32.65g, T: 13.72g, W o.: 93.51g)**

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
Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)	3 i 2/3 sztuki (320g)

▶ **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
Salatka 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:	2162 kcal	Białko ogółem:	94.43 g
Tłuszcz:	70.8 g	Węglowodany ogółem:	306.83 g
Węglowodany przyswajalne:	156.35 g	Glukoza:	16.2 g
Fruktoza:	23.17 g	Sacharoza:	12.59 g
Laktoza:	4.55 g	Błonnik pokarmowy:	47.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.38 g	Sód:	3013.61 mg
Sól:	6.16 g		



08.09.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 19.22g, T: 18.44g, W o.: 84.62g)**

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 delikatesowa (E: 54kcal, B o.: 8.43g, T: 2.02g, W o.: 0.35g)	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: 870kcal, B o.: 33.14g, T: 10.68g, W o.: 170.03g)**

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
Kotlet z soczewicy pieczony (E: 314kcal, B o.: 15.97g, T: 6.83g, W o.: 49.03g)	1 porcja
Sos pomidorowy (E: 48kcal, B o.: 2.02g, T: 0.49g, W o.: 9.59g)	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: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)**

Smoothie jabłko-kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	89.69 g
Tłuszcz:	59.32 g	Węglowodany ogółem:	374.97 g
Węglowodany przyswajalne:	241.41 g	Glukoza:	18.39 g
Fruktoza:	28.59 g	Sacharoza:	17.74 g
Laktoza:	12.54 g	Błonnik pokarmowy:	55.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.72 g	Sód:	2391.7 mg
Sól:	5.45 g		



09.09.2026 (środa)

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

Salatka 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		


10.09.2026 (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
Salatka 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		


11.09.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 19.99g, T: 20.53g, W o.: 107.82g)**

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
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja
Pasta z fasoli i cebulki (E: 133kcal, B o.: 7.29g, T: 3.83g, W o.: 19.91g)	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: 185kcal, B o.: 17.35g, T: 4.51g, W o.: 19.97g)**

Kanapka z twarogiem (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:	2362 kcal	Białko ogółem:	105.63 g
Tłuszcz:	79.67 g	Węglowodany ogółem:	325.16 g
Węglowodany przyswajalne:	168.59 g	Glukoza:	10.77 g
Fruktoza:	10.15 g	Sacharoza:	16.82 g
Laktoza:	11.37 g	Błonnik pokarmowy:	53.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.83 g	Sód:	1985.23 mg
Sól:	5.76 g		


12.09.2026 (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: 720kcal, B o.: 37.45g, T: 9.61g, W o.: 128.12g)**

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
Ryż brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)
Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

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

► **Kolacja (E: 724kcal, B o.: 51.29g, T: 28.67g, 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)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)	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:	2335 kcal	Białko ogółem:	121.58 g
Tłuszcz:	63 g	Węglowodany ogółem:	345.26 g
Węglowodany przyswajalne:	244.57 g	Glukoza:	14.24 g
Fruktoza:	23.18 g	Sacharoza:	17.4 g
Laktoza:	15.02 g	Błonnik pokarmowy:	51.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sód:	2132.88 mg
Sól:	5.01 g		


13.09.2026 (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: Kotlet z soczewicy pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Soczewica, surowa - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Sos pomidorowy - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**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 sztuka (75g)

**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 fasoli i cebulki - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)

**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 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: 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 - 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: 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 (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
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 delikatesowa	Salatka z kalafiora i marchewki Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Szynka delikatesowa z kurczaka	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Salatka z jajka, fasolki i pomidora	Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Salatka z brokuła i pomidora Pasta z fasoli i cebulki	Chrzan Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Papryka czerwona Szynka delikatesowa z kurczaka Mix sałat	Ser twarogowy, półtłusty Masło, pieczywo razowe, herbata Zupa ziemniaczana Kielbasa 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 z kiwi	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 Ziemniaki	Zupa dyniowa Kompot owocowy b/c Kotlet z soczewicy pieczony Sos pomidorowy Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem Kasza jęczmienna, pęczak	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. Ryż brązowy Zraz wieprzowy gotowany	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 Salatka 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 Ser twarogowy, półtłusty Pasta rybna	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	Nektarynka	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Energia: Kcal 2162 = 9065 kJ Kcal z tłuszczu 29,47 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 56,77 %	Energia: Kcal 2299 = 9277 kJ Kcal z tłuszczu 23,22 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 65,24 %	Energia: Kcal 2111 = 8860 kJ Kcal z tłuszczu 29,58 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 58,65 %	Energia: Kcal 2078 = 8719 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 57,69 %	Energia: Kcal 2362 = 9508 kJ Kcal z tłuszczu 30,36 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 55,07 %	Energia: Kcal 2335 = 9826 kJ Kcal z tłuszczu 24,28 % Kcal z białka 20,83 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 2169 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 55,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,83 g Błonnik: 47,58 g Skrobia: 173,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,97 g Błonnik: 55,26 g Skrobia: 225,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,53 g Błonnik: 46,27 g Skrobia: 179,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,68 g Błonnik: 49,39 g Skrobia: 174,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,16 g Błonnik: 53,04 g Skrobia: 148,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,26 g Błonnik: 51,01 g Skrobia: 213,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,95 g Błonnik: 46,73 g Skrobia: 150,66 g
Białko: Białko ogółem: 94,43 g Białko roślinne: 24,67 g Białko zwierzęce: 53,65 g	Białko: Białko ogółem: 89,69 g Białko roślinne: 31,56 g Białko zwierzęce: 25,03 g	Białko: Białko ogółem: 84,03 g Białko roślinne: 31,81 g Białko zwierzęce: 45,48 g	Białko: Białko ogółem: 96,55 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 56,96 g	Białko: Białko ogółem: 105,63 g Białko roślinne: 32,24 g Białko zwierzęce: 38,07 g	Białko: Białko ogółem: 121,58 g Białko roślinne: 31,86 g Białko zwierzęce: 82,57 g	Białko: Białko ogółem: 101,30 g Białko roślinne: 20,98 g Białko zwierzęce: 48,63 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,80 g Cholesterol: 511,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,32 g Cholesterol: 164,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,37 g Cholesterol: 215,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,56 g Cholesterol: 617,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,67 g Cholesterol: 154,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,00 g Cholesterol: 668,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,08 g Cholesterol: 408,50 mg