



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta cukrzycowa

29.06.2026 - 05.07.2026





29.06.2026 (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: 644kcal, B o.: 39.69g, T: 13.3g, 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
Salata 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: 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
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
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:	2195 kcal	Białko ogółem:	103.17 g
Tłuszcz:	69.53 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:	32.06 g	Sód:	2912.27 mg
Sól:	5.94 g		



30.06.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 21.5g, T: 18.82g, W o.: 86.09g)**

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
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (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: 670kcal, B o.: 25.79g, T: 8.39g, W o.: 132.25g)**

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
Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)	3/4 woreczka (80g)
Surówka z czerwonej kapusty b/c (E: 60kcal, B o.: 2.5g, T: 2.3g, W o.: 9.14g)	1 porcja

▶ **Podwieczorek (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)**

Sok pomidorowy (E: 54kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	1 i 1/3 szklanki (300ml)
--	--------------------------

▶ **Kolacja (E: 627kcal, B o.: 27.09g, T: 24.86g, W o.: 78.2g)**

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 106kcal, B o.: 14.96g, T: 3.76g, W o.: 2.96g)	2 i 2/3 plastra (80g)
Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)	1 porcja
Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)	50g

▶ **Posiłek nocny (E: 75kcal, B o.: 0.96g, T: 0.48g, W o.: 18.03g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	84.54 g
Tłuszcz:	57.15 g	Węglowodany ogółem:	335.37 g
Węglowodany przyswajalne:	252.2 g	Glukoza:	17.33 g
Fruktoza:	25.47 g	Sacharoza:	19.44 g
Laktoza:	11.9 g	Błonnik pokarmowy:	56.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g	Sód:	2662.91
Sól:	5.24 g		mg



01.07.2026 (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: 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
Salatka 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: 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:	2036 kcal	Białko ogółem:	74.81 g
Tłuszcz:	66.61 g	Węglowodany ogółem:	305.89 g
Węglowodany przyswajalne:	210.94 g	Glukoza:	14.43 g
Fruktoza:	21.52 g	Sacharoza:	18.07 g
Laktoza:	8.43 g	Błonnik pokarmowy:	45.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.27 g	Sód:	1972.85 mg
Sól:	4.87 g		


02.07.2026 (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: 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
Salata 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.: 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	95.57 g
Tłuszcz:	62.67 g	Węglowodany ogółem:	288.85 g
Węglowodany przyswajalne:	156.48 g	Glukoza:	13.42 g
Fruktoza:	19.84 g	Sacharoza:	20.53 g
Laktoza:	3.76 g	Błonnik pokarmowy:	45.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sód:	2481.38 mg
Sól:	4.78 g		


03.07.2026 (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
Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)	1 porcja

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

Koktajl brzoskwiowy (E: 101kcal, B o.: 4.4g, T: 2.2g, W o.: 16.8g)	1 porcja
--	----------

► **Obiad (E: 685kcal, B o.: 35.78g, T: 18.43g, W o.: 97.29g)**

Kompot owocowy b/c (E: 14kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 3.63g)	1 porcja
Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem (E: 475kcal, B o.: 27.44g, T: 14.61g, W o.: 58.82g)	1 porcja
Krem cebulowy (E: 196kcal, B o.: 8.07g, T: 3.73g, W o.: 34.84g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 17.35g, T: 4.51g, W o.: 19.97g)**

Kanapka z 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: 43kcal, B o.: 0.85g, T: 0.17g, W o.: 10.12g)**

Brzoskwinia (E: 43kcal, B o.: 0.85g, T: 0.17g, W o.: 10.12g)	1 sztuka (85g)
--	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	105.64 g
Tłuszcz:	78.96 g	Węglowodany ogółem:	316.03 g
Węglowodany przyswajalne:	145.51 g	Glukoza:	8.19 g
Fruktoza:	7.75 g	Sacharoza:	18.11 g
Laktoza:	11.37 g	Błonnik pokarmowy:	51.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.69 g	Sód:	1982.51 mg
Sól:	5.76 g		



04.07.2026 (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: 721kcal, B o.: 34.95g, T: 9.27g, W o.: 131.44g)**

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
Pulpet wieprzowy (E: 175kcal, B o.: 19.97g, T: 5.61g, W o.: 11.38g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty b/c (E: 76kcal, B o.: 2.48g, T: 2.39g, W o.: 13.31g)	1 porcja
Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)	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:	2215 kcal	Białko ogółem:	103.4 g
Tłuszcz:	58.95 g	Węglowodany ogółem:	341.81 g
Węglowodany przyswajalne:	189.51 g	Glukoza:	17.42 g
Fruktoza:	26.09 g	Sacharoza:	18.12 g
Laktoza:	14.38 g	Błonnik pokarmowy:	53.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g	Sód:	1982.28 mg
Sól:	4.71 g		


05.07.2026 (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: 103kcal, B o.: 4.86g, T: 2.23g, W o.: 17.45g)

Borówka z jogurtem naturalnym (E: 103kcal, B o.: 4.86g, T: 2.23g, W o.: 17.45g)	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:	2139 kcal	Białko ogółem:	101.66 g
Tłuszcz:	68.25 g	Węglowodany ogółem:	300.47 g
Węglowodany przyswajalne:	146.44 g	Glukoza:	12.72 g
Fruktoza:	19.02 g	Sacharoza:	15.2 g
Laktoza:	14.46 g	Błonnik pokarmowy:	47.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 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: Schab gotowany - 1 porcja

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

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

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Makaron pełn. z serem białym i szpinakiem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: Krem cebulowy - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki, selera i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą 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: Pulpet wieprzowy - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

PRZEPIS: 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: 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: 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: Borówka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/2 garści (75g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Borówki 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 (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
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 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 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 brzoskwiniowy	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	Borówka 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 Schab gotowany	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 Pulpet wieprzowy Surówka z białej kapusty b/c Krupnik jęczmienny	Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki Kompot owocowy b/c Rosół z makaronem pełn. Surówka z marchewki i selera z chrzanem 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 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 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-brzoskwinia	Jabłko	Sok warzywny	Brzoskwinia	Smoothie jabłko-truskawka	Jabłko

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Energia: Kcal 2195 = 9217 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 18,80 % Kcal z węglowodanów 56,72 %	Energia: Kcal 2098 = 8437 kJ Kcal z tłuszczu 24,52 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 63,94 %	Energia: Kcal 2036 = 8545 kJ Kcal z tłuszczu 29,44 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 60,10 %	Energia: Kcal 2021 = 8480 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 57,17 %	Energia: Kcal 2327 = 9354 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 18,16 % Kcal z węglowodanów 54,32 %	Energia: Kcal 2215 = 9306 kJ Kcal z tłuszczu 23,95 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 61,73 %	Energia: Kcal 2139 = 8640 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 56,19 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,27 g Błonnik: 48,43 g Skrobia: 177,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,37 g Błonnik: 56,05 g Skrobia: 177,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,89 g Błonnik: 45,66 g Skrobia: 178,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,85 g Błonnik: 45,83 g Skrobia: 174,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,03 g Błonnik: 51,19 g Skrobia: 150,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,81 g Błonnik: 53,38 g Skrobia: 203,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,47 g Błonnik: 47,60 g Skrobia: 150,97 g
Białko: Białko ogółem: 103,17 g Białko roślinne: 29,52 g Białko zwierzęce: 63,86 g	Białko: Białko ogółem: 84,54 g Białko roślinne: 33,27 g Białko zwierzęce: 23,06 g	Białko: Białko ogółem: 74,81 g Białko roślinne: 30,99 g Białko zwierzęce: 37,22 g	Białko: Białko ogółem: 95,57 g Białko roślinne: 25,08 g Białko zwierzęce: 57,68 g	Białko: Białko ogółem: 105,64 g Białko roślinne: 24,86 g Białko zwierzęce: 38,07 g	Białko: Białko ogółem: 103,40 g Białko roślinne: 27,02 g Białko zwierzęce: 62,80 g	Białko: Białko ogółem: 101,66 g Białko roślinne: 20,36 g Białko zwierzęce: 48,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,53 g Cholesterol: 467,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,15 g Cholesterol: 139,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,61 g Cholesterol: 205,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,67 g Cholesterol: 619,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,96 g Cholesterol: 154,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,95 g Cholesterol: 440,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,25 g Cholesterol: 409,30 mg