DATA 17/09/2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z kiełbasą, pieczywo i warzywa / jajecznica, pieczywo i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z kaszą manną, jabłkiem i bananem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa koperkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pieczeń z karkówki, ziemniaki i surówka / kotlety ziemniaczane z pieczarkami, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem żółtym i warzywami / kanapki z serem żółtym, pastą serową i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE
Godz. 7:30
DIETA STANDARD — Jajecznica z kiełbasą, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Kiełbasa	50 g
Chleb	100 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	50 g
Kawa Inka z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~32 g | W: ~61 g | cukry: ~12 g | T: ~22 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~9 g
Technologia: Kiełbasę pokroić i podgrzać bez dodatku tłuszczu. Jaja roztrzepać i przygotować jajecznicę na niewielkiej ilości masła, następnie połączyć z kiełbasą. Pieczywo podać świeże. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

Temperatura wydania: jajecznica i kiełbasa ≥63°C.
Alergeny: jaja, mleko, gluten* — zgodnie ze specyfikacją produktów.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Ser żółty	35 g
Chleb	100 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	50 g
Kawa Inka z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~34 g | W: ~61 g | cukry: ~12 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g
Technologia: Jaja przygotować jako jajecznicę na niewielkiej ilości masła. Pod koniec dodać starty ser żółty. Pieczywo i świeże warzywa podać jako dodatki. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.
Temperatura wydania: jajecznica ≥63°C.
Alergeny: jaja, mleko, gluten*.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE
Godz. 10:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z kaszą manną, jabłkiem i bananem

Składnik	Ilość
Mleko	300 ml
Kasza manna	40 g
Jabłko	150 g
Banan	50 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~11 g | W: ~57 g | cukry: ~24 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~4 g
Technologia: Kaszę mannę ugotować na mleku do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Jabłko i banana umyć, obrać i rozdrobnić. Podawać bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko, gluten.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa koperkowa

Składnik	Ilość
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	15 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~30 g | cukry: ~6 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Warzywa oczyścić, rozdrobnić i ugotować w wywarze. Dodać ziemniaki i gotować do miękkości. Pod koniec dodać mleko, olej oraz świeży koperek.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE
Godz. 14:30
DIETA STANDARD — Pieczeń z karkówki, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Karkówka	150 g

Składnik	Ilość
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~40 g | W: ~84 g | cukry: ~15 g | T: ~32 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~11 g
Technologia: Karkówkę oczyścić, porcjować, przyprawić i piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka. Pomidor i ogórek podać świeże.
Temperatura wydania: mięso i ziemniaki ≥63°C.
Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kotlety ziemniaczane z pieczarkami i surówka

Składnik	Ilość
Ziemniaki	350 g
Pieczarki	120 g
Jajo kurze	50 g
Mąka pszenna	25 g
Ser żółty	30 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~25 g | W: ~105 g | cukry: ~17 g | T: ~28 g | NKT: ~7 g | błonnik: ~14 g

Technologia: Ziemniaki ugotować i rozgnieść. Pieczarki oczyścić, rozdrobnić i poddusić. Połączyć z ziemniakami, jajem, serem i mąką. Uformować kotlety i poddać obróbce cieplnej na ograniczonej ilości oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: jaja, gluten, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA
Godz. 18:30
DIETA STANDARD — Kanapki z szynką drobiową, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Szynka drobiowa	50 g
Ser żółty	35 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~34 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~18 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g
Technologia: Pieczywo przygotować z szynką i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.
Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.
Alergeny: gluten*, mleko* — zgodnie ze specyfikacją produktów.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, pastą serową i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Twaróg	100 g
Ser żółty	35 g
Warzywa do pasty	30 g

Składnik	Ilość
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~34 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~18 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Pozostałe warzywa podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten*, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD	WEGETARIAŃSKA
Energia	**~2400 kcal**	**~2400 kcal**
Białko	~123 g	~110 g
Węglowodany	~299 g	~325 g
Cukry	~67 g	~67 g
Tłuszcz	~86 g	~83 g
NKT	~33 g	~34 g
Błonnik	~39 g	~43 g