DATA 18/09/2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z serem, pieczywo i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z ryżem, jabłkiem i cynamonem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa krupnik
4	14:30	Obiad – II danie	Kostka mintaja, ziemniaki i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą rybną, serem żółtym i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE
Godz. 7:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z serem, 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: ~625 kcal | B: ~35 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g
Technologia: Jaja roztrzepać i przygotować jajecznicę na małej ilości masła. Pod koniec dodać starty ser. Pieczywo podać świeże. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. 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 ryżem, jabłkiem i cynamonem

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

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~11 g | W: ~60 g | cukry: ~24 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~4 g
Technologia: Ryż ugotować na mleku z dodatkiem wody. Jabłko i banana umyć, obrać, rozdrobnić i podać z mleczakiem. Bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko.

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

Składnik	Ilość
Kasza jęczmienna	35 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~225 kcal | B: ~6 g | W: ~38 g | cukry: ~5 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~7 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Kaszę przepłukać. Wszystkie składniki ugotować w wywarze do miękkości. Pod koniec dodać koperek i olej.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: gluten, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kostka mintaja, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Kostka z mintaja	180 g
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g
Ogórek	80 g
Koperek	5 g

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~38 g | W: ~88 g | cukry: ~15 g | T: ~25 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~11 g
Technologia: Kostkę mintaja rozmrozić w warunkach chłodniczych, osuszyć i poddać obróbce cieplnej — najlepiej pieczenie lub gotowanie na parze. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka. Pomidor i ogórek podać świeże.
Temperatura wydania: ryba i ziemniaki ≥63°C.
Alergeny: ryby.

POSIŁEK 5 — KOLACJA
Godz. 18:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą rybną, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Ryba wędzona	60 g

JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Składnik	Ilość
Twaróg	50 g
Ser żółty	30 g
Majonez	10 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~36 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~23 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Rybę wędzoną oczyścić z ości i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem i majonezem. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

Alergeny: gluten*, **ryby**, mleko, jaja*.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD + WEGETARIAŃSKA
Energia	**~2525 kcal**
Białko	~126 g
Węglowodany	~315 g
Cukry	~70 g
Tłuszcz	~86 g
NKT	~28 g
Błonnik	~41 g