DATA 22/09/2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z kiełbasą, pieczywo, ser żółty i warzywa / jajecznica, pieczywo, ser żółty i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Kanapki z serem żółtym, pastą serową i warzywami
3	14:30	Obiad – zupa	Krupnik
4	14:30	Obiad – II danie	Kotlet mielony, ziemniaki i surówka / kotlet ziemniaczany z pieczarkami, ziemniaki i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z wędliną 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, ser żółty i warzywa

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Kiełbasa	40 g
Chleb	90 g
Ser żółty	25 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: ~33 g | W: ~57 g | cukry: ~12 g | T: ~24 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Kiełbasę pokroić i podgrzać. Jaja przygotować jako jajecznicę na niewielkiej ilości masła, bez nadmiernego przypiekania. Pieczywo podać z serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.
Temperatura wydania: jajecznica ≥63°C.
Alergeny: jaja, mleko, gluten*.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica, pieczywo, ser żółty i warzywa

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Chleb	90 g
Ser żółty	40 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: ~33 g | W: ~56 g | cukry: ~12 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~8 g
Technologia: Jaja przygotować jako jajecznicę na niewielkiej ilości masła. Pod koniec dodać starty ser żółty. Pieczywo i 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 — Kanapki z serem żółtym, pastą serową i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	80 g
Twaróg	70 g
Ser żółty	25 g

Składnik	Ilość
Warzywa do pasty	30 g
Pomidor	80 g
Ogórek	70 g
Papryka	50 g
Rzodkiewka	30 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~18 g | W: ~38 g | cukry: ~8 g | T: ~9 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.
Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.
Alergeny: gluten*, mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — 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: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~34 g | cukry: ~6 g | T: ~5 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~7 g
Technologia: Kaszę wypłukać. Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Gotować w wywarze wraz z kaszą i ziemniakami do miękkości. Dodać olej i koperek.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: gluten, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE
Godz. 14:30
DIETA STANDARD — Kotlet mielony, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Mięso mielone	150 g
Jajo kurze	30 g
Chleb	25 g
Cebula	25 g
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~39 g | W: ~91 g | cukry: ~16 g | T: ~31 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~12 g
Technologia: Mięso połączyć z jajem, namoczonym pieczywem i cebulą. Uformować kotlety. Piec lub smażyć na ograniczonej ilości oleju do pełnej obróbki cieplnej. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.
Temperatura wydania: kotlet i ziemniaki ≥63°C.
Alergeny: jaja, gluten.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kotlet ziemniaczany z pieczarkami, ziemniaki 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

Składnik	Ilość
Jabłko	50 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. Formować 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 wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Wędlina drobiowa	60 g
Ser żółty	30 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~32 g | W: ~65 g | cukry: ~14 g | T: ~19 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g
Technologia: Pieczywo przygotować z wędliną i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.
Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.
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
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: ~66 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 ≤8°C.

Alergeny: gluten*, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD	WEGETARIAŃSKA
Energia	**~2400 kcal**	**~2400 kcal**
Białko	~126 g	~111 g
Węglowodany	~295 g	~317 g
Cukry	~66 g	~68 g
Tłuszcz	~88 g	~84 g
NKT	~32 g	~34 g
Błonnik	~44 g	~47 g