DATA 04/09/2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajka na miękko z pieczywem, twarożkiem i warzywami
2	10:30	II śniadanie	Płatki owsiane na mleku z bananem i jabłkiem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa krem z dyni z pestkami
4	14:30	Obiad – II danie	Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym
5	18:30	Kolacja	Kanapki z serem żółtym, twarożkiem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE
Godz. 7:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jajka na miękko z pieczywem, twarożkiem i warzywami

Składnik	Ilość
Jaja kurze	120 g
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Twaróg półtłusty	60 g
Jogurt naturalny	20 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Masło	5 g
Kawa zbożowa z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~36 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Jaja ugotować na miękko. Twaróg połączyć z jogurtem i szczypiorkiem. Pieczywo podać z niewielką ilością masła. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę zbożową przygotować z mlekiem, bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: jaja ≥63°C; produkty zimne przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.
Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE
Godz. 10:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Płatki owsiane na mleku z bananem i jabłkiem

Składnik	Ilość
Mleko	250 ml
Płatki owsiane	40 g
Banan	80 g
Jabłko	100 g
Pestki dyni	10 g
Cynamon	1 g
Woda	100 ml

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~12 g | W: ~51 g | cukry: ~21 g | T: ~9 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Płatki owsiane ugotować na mleku z dodatkiem wody. Po ugotowaniu dodać pokrojone owoce, pestki dyni i cynamon. Nie dodawać cukru ani substancji słodzących.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa krem z dyni z pestkami

Składnik	Ilość
Dynia	250 g
Ziemniaki	80 g
Marchew	40 g
Cebula	20 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g

Składnik	Ilość
Olej rzepakowy	5 g
Pestki dyni	10 g
Jogurt naturalny	30 g
Woda / wywar warzywny	wg receptury
Przyprawy	wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~28 g | cukry: ~9 g | T: ~8 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i pokroić. Poddusić na oleju, następnie zalać wywarem i ugotować do miękkości. Zblendować na jednolitą konsystencję. Dodać jogurt naturalny. Pestki dyni podać bezpośrednio przed wydaniem.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym

Składnik	Ilość
Ziemniaki	300 g
Jajo kurze	50 g
Mąka pełnoziarnista	25 g
Olej rzepakowy	15 g
Papryka	70 g
Cukinia	100 g
Marchew	50 g
Pomidory	150 g
Cebula	30 g
Jogurt naturalny	40 g
Surówka z kapusty	100 g

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~21 g | W: ~108 g | cukry: ~18 g | T: ~24 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~15 g

Technologia: Ziemniaki zetrzeć, połączyć z jajem i mąką. Formować cienkie placki i smażyć na ograniczonej ilości oleju, kontrolując jego wchłanianie. Warzywa pokroić i dusić z pomidorami do uzyskania gęstego sosu. Podawać z jogurtem i surówką.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: gluten, jaja, mleko.

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

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Ser żółty	40 g
Twaróg półtłusty	70 g
Jogurt naturalny	20 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~37 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~22 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~11 g
Technologia: Twaróg połączyć z jogurtem i szczypiorkiem. Pieczywo przygotować z twarożkiem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: produkty zimne przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.
Alergeny: gluten, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	Wartość
Energia	**~2500 kcal**

Parametr	Wartość
Białko	~112 g
Węglowodany	~317 g
Cukry	~74 g
Tłuszcz	~86 g
NKT	~28 g
Błonnik	~49 g