

2026-01-24

# 24.01.2026 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	24

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-01-24, sobota

🔥 1936 kcal | B: 102 g - T: 63 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2033.34 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 665 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 154.48 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

### Obiad


Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg  
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor | Herbata**

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-01-25, niedziela

🔥 2013 kcal | B: 117 g - T: 55 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1751.5 mg Cholesterol: 132 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną**

🔥 429 kcal | B: 23 g - T: 12 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 727.55 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	5 g	0.8	łyżka

### Drugie śniadanie

**Jogurt (MLEKO)**

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

### Obiad

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy**

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i	54	150 g	0.5	małe opakowanie

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
żółta, pasternak, groszek zielony)				
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)


 674 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.85 mg  
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

## Dzień 3 2026-01-26, poniedziałek

 2486 kcal | B: 116 g - T: 90 g - W: 316 g

 Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2399.91 mg Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1


## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab  
pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),  
pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 787 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 671.53 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Schab pieczony	130	70 g	70	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

 177 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 2.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

## Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot jabłkowy

 768 kcal | B: 37 g - T: 16 g - W: 129 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 134 mg  
Cholesterol: 55 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 11.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g,	9	35 g	1	porcja

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek | Herbata**

 754 kcal | B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1502.88 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-01-27, wtorek

 1858 kcal | B: 77 g - T: 63 g - W: 255 g

 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1558.5 mg Cholesterol: 188 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Herbata z cytryną**

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

🔥 529 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 574.5 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

## Drugie śniadanie

## Kefir (MLEKO), mandarynka

🔥 162 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 96.4 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka
Mandarynka	37	70 g	1	mała sztuka

## Obiad

## Krupnik ryżowy (SELER) | Wołowina gotowana, ziemniaki, buraczki | Kompot

🔥 741 kcal | B: 35 g - T: 25 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 246.6 mg Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	16	30 g	0.2	średnia sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka | dżem | Herbata

 427 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 64 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 641 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2026-01-28, środa

 2171 kcal | B: 94 g - T: 89 g - W: 254 g

 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2404.08 mg Cholesterol: 227 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 860 kcal | B: 33 g - T: 34 g - W: 108 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 791.88 mg  
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO)

🍷 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

## Obiad

## Zupa z kaszą jaglaną (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana | Kompot jabłkowy

🍷 760 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 301.8 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	57	16 g	2	łyżka
Jajko kurcze	14	10 g	0.2	średnia sztuka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą | Herbata

 412 kcal | B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 848.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	58	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2026-01-29, czwartek

 2090 kcal | B: 90 g - T: 81 g - W: 259 g


 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1211.44 mg Cholesterol: 182 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Herbata z cytryną

 730 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 104 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 508.44 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej	165	60 g	1.7	kromka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy)				
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

## Zupa jarzynowa (SELER, GLUTEN) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera | Kompot truskawkowy

 665 kcal | B: 33 g - T: 28 g - W: 74 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 229.5 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	58	75 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka

## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	124	15 g	15	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek |  
Herbata**


 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2026-01-30, piątek

 2119 kcal | B: 80 g - T: 71 g - W: 304 g

 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 815.74 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie


**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN),  
twarożek (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO) | Kawa  
zbożowa (GLUTEN)**

 708 kcal | B: 30 g - T: 18 g - W: 108 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Śniadanie


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 168.23 mg  
 Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Banan

 134 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.3	średnia sztuka

## Obiad

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone| Kompot jabłkowy**

 931 kcal | B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 615.58 mg  
 Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor | Herbata

 347 kcal | B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 30.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 8 2026-01-31, sobota

🔥 2047 kcal | B: 102 g - T: 44 g - W: 318 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1828.9 mg Cholesterol: 208 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.8

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola | Herbata

🔥 711 kcal | B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 865.38 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

🔥 125 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

🍷 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

## Obiad


Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
---------	------	------	-------	--

## Obiad

 884 kcal | B: 44 g - T: 16 g - W: 146 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 237.72 mg  
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.1


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Brokuł	31	100 g	0.2	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2	garść
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg  
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda),	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2026-02-01, niedziela

🔥 2189 kcal | B: 108 g - T: 76 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 757.69 mg Cholesterol: 202 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata**

🔥 723 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g


🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 247.82 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Jogurt (MLEKO) z kiwi

 183 kcal | B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 73.5 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad

### Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | Kompot jabłkowy

 715 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 164.42 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczyno mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

 567 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 68 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 271.95 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas)	233	100 g	3.3	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-02-02, poniedziałek

🔥 2157 kcal | B: 91 g - T: 94 g - W: 245 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2064.88 mg Cholesterol: 439 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

## DIETA DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i tuńczyka (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 750 kcal | B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1225.68 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Jogurt (MLEKO)

 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

## Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

 814 kcal | B: 34 g - T: 44 g - W: 75 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 319.7 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
kiełbasa podwawelska, pomidor | Herbata**

🕒 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 19.01.2026 - 25.01.2026

Wartości średnie (2 dni)

🔥 1974 Energia

🍲 Białko: 109 g - Tłuszcz: 59 g - Węglowodany: 265 g

19.01.2026, poniedziałek	20.01.2026, wtorek	21.01.2026, środa	22.01.2026, czwartek	23.01.2026, piątek	24.01.2026, sobota	25.01.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 1936 kcal B: 102 g - T: 63 g - W: 255 g	🔥 2013 kcal B: 117 g - T: 55 g - W: 276 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata   Herbata	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 665 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 100 g	
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO)
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Kakao (MLEKO)
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	🔥 674 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

## Tygodniowy plan posiłków 26.01.2026 - 01.02.2026

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2137 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcz: 73 g - Węglowodany: 283 g

26.01.2026, poniedziałek	27.01.2026, wtorek	28.01.2026, środa	29.01.2026, czwartek	30.01.2026, piątek	31.01.2026, sobota	01.02.2026, niedziela
🔥 2486 kcal B: 116 g - T: 90 g - W: 316 g	🔥 1858 kcal B: 77 g - T: 63 g - W: 255 g	🔥 2171 kcal B: 94 g - T: 89 g - W: 254 g	🔥 2090 kcal B: 90 g - T: 81 g - W: 259 g	🔥 2119 kcal B: 80 g - T: 71 g - W: 304 g	🔥 2047 kcal B: 102 g - T: 44 g - W: 318 g	🔥 2189 kcal B: 108 g - T: 76 g - W: 281 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 787 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną  🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 860 kcal B: 33 g - T: 34 g - W: 108 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Herbata z cytryną  🔥 730 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 104 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 708 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 108 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola   Herbata  🔥 711 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata  🔥 723 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g
Drugie śniadanie -Borówki, jogurt skyr (MLEKO)  🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO), mandarynka  🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)  🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jabłko  🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Banan  🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO)  🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) z kiwi  🔥 183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g
Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym   Kompot jabłkowy  🔥 768 kcal B: 37 g - T: 16 g - W: 129 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER)   Wołowina gotowana, ziemniaki, buraczki   Kompot  🔥 741 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 98 g	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana   Kompot jabłkowy  🔥 760 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, GLUTEN)   Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera   Kompot truskawkowy  🔥 665 kcal B: 33 g - T: 28 g - W: 74 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy  🔥 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka   Kompot malinowo-jabłkowy  🔥 884 kcal B: 44 g - T: 16 g - W: 146 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora   Kompot jabłkowy  🔥 715 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek   Herbata  🔥 754 kcal B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka   dżem   Herbata  🔥 427 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 64 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą   Herbata  🔥 412 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata  🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor   Herbata  🔥 347 kcal B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna  🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO)  🔥 567 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 68 g

## Tygodniowy plan posiłków 02.02.2026 - 02.02.2026

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2157 Energia Białko: 91 g - Tłuszcze: 94 g - Węglowodany: 245 g

02.02.2026, poniedziałek

🔥 2157 kcal B: 91 g - T: 94 g - W: 245 g

Śniadanie

-Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i tuńczyka (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 750 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g

Drugie śniadanie

-Jogurt (MLEKO)

🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

Obiad

-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 814 kcal B: 34 g - T: 44 g - W: 75 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa podwawelska, pomidor | Herbata

🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g