

2026-02-03

03.02.2026 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	23

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-03, wtorek

🔥 2238 kcal | B: 94 g - T: 61 g - W: 337 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1645.04 mg Cholesterol: 120 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 687 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 834.64 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Drożdźówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 384 kcal | B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Drożdźówka z serem (Lidl)	292	100 g	1	sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

🔥 637 kcal | B: 19 g - T: 6 g - W: 132 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 98.9 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9

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, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 531 kcal | B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 642.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Ser twarogowy półtłusty	66	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
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 2 2026-02-04, środa

🔥 2026 kcal | B: 107 g - T: 59 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2101.2 mg Cholesterol: 255 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka
(MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło
(MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🔥 680 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 902 mg Cholesterol:
79 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 9.2

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Polędwica sopocka	49	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), borówki

🔥 225 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.5 mg
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Pierogi gotowane z serem i
szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot
truskawkowy

🔥 700 kcal | B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 181.5 mg Cholesterol:
108 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Szpinak	7	50 g	2	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

 421 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 554.2 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-02-05, czwartek

 1994 kcal | B: 96 g - T: 57 g - W: 287 g

 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2341.88 mg Cholesterol: 128 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa szynkowa, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

| B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

709 kcal

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 939.68 mg
Cholesterol: 42 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
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Kiełbasa szynkowa wieprzowa	73	60 g	60	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

125 kcal | B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g

Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 67 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

772 kcal | B: 40 g - T: 23 g - W: 109 g

Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 938.7 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
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), polędwica, pomidor | Herbata

 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 396.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-02-06, piątek

🔥 2047 kcal | B: 95 g - T: 45 g - W: 331 g

🍷 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1096.23 mg Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 772 kcal | B: 42 g - T: 19 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 640.98 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II 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	1.5	mała sztuka

Obiad

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

🔥 727 kcal | B: 39 g - T: 9 g - W: 132 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 155.9 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

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

Obiad


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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jogurt naturalny	31	50 g	2	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

 415 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 297.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-02-07, sobota

🔥 2133 kcal | B: 103 g - T: 78 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1812.24 mg Cholesterol: 396 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata z cytryną

🔥 744 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 640.24 mg Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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	57	50 g	0.1	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Mandarynki, skyr naturalny (MLEKO)

🔥 171 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 93 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad


Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Wołowina gotowana mielona, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 730 kcal | B: 34 g - T: 33 g - W: 80 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g

Obiad

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 227.6 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 489 kcal | B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 851.4 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-02-08, niedziela

 2210 kcal | B: 135 g - T: 68 g - W: 283 g

🍷 Cukry: 77 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2465.99 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata zielona

🍷 442 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 715.68 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🍷 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

🍷 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, marchew gotowana | Kompot jabłkowy

🍷 803 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 810.06 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

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
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja

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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECZY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

 874 kcal | B: 38 g - T: 34 g - W: 114 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 850.25 mg
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 7 2026-02-09, poniedziałek

 2211 kcal | B: 99 g - T: 94 g - W: 255 g


 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1665.12 mg Cholesterol: 279 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słońcem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 746 kcal | B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 474.32 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słońca	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Pomarańcza

 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

 807 kcal | B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 204.1 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Dynia	39	150 g	150	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	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	29	8 g	1	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rosłonka | Herbata

 563 kcal | B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 983.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-02-10, wtorek

 2150 kcal | B: 99 g - T: 79 g - W: 271 g

 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1696.91 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 698 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 848.08 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), borówki

 177 kcal | B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.5 mg
Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 756 kcal | B: 36 g - T: 31 g - W: 88 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 186.1 mg
Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	105	30 g	30	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
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 chudy	172	120 g	120	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	21	40 g	0.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

 519 kcal | B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 592.23 mg Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonek	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 9 2026-02-11, środa

 2282 kcal | B: 112 g - T: 80 g - W: 289 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1567.44 mg Cholesterol: 525 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 850 kcal | B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 810.59 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


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	60	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pomarańcza

 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g


 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa z kaszą jaglaną (SELER) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

 775 kcal | B: 34 g - T: 25 g - W: 108 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 158.15 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	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)				
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 563 kcal | B: 26 g - T: 26 g - W: 58 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 595.7 mg
Cholesterol: 35 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	127	50 g	0.4	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-02-12, czwartek

 2317 kcal | B: 103 g - T: 82 g - W: 301 g

▲ Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2078.18 mg Cholesterol: 520 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 837 kcal | B: 44 g - T: 29 g - W: 100 g

▲ Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 817.48 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pączki (GLUTEN, MLEKO, JAJA)

🔥 291 kcal | B: 5 g - T: 11 g - W: 45 g

▲ Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 228.2 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pączek	291	70 g	1	sztuka

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Wątróbka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot truskawkowy

🔥 796 kcal | B: 36 g - T: 28 g - W: 103 g

▲ Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 133 mg Cholesterol: 361 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Wątróbka z kurczaka	119	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

 394 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.5 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 02.02.2026 - 08.02.2026

Wartości średnie (6 dni)



2108 Energia

Białko: 105 g

- Tłuszcze: 61 g

- Węglowodany: 295 g

02.02.2026, poniedziałek	03.02.2026, wtorek	04.02.2026, środa	05.02.2026, czwartek	06.02.2026, piątek	07.02.2026, sobota	08.02.2026, niedziela
-	2238 kcal B: 94 g - T: 61 g - W: 337 g	2026 kcal B: 107 g - T: 59 g - W: 269 g	1994 kcal B: 96 g - T: 57 g - W: 287 g	2047 kcal B: 95 g - T: 45 g - W: 331 g	2133 kcal B: 103 g - T: 78 g - W: 264 g	2210 kcal B: 135 g - T: 68 g - W: 283 g
Brak programu	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 687 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g	Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 680 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 709 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 772 kcal B: 42 g - T: 19 g - W: 109 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata z cytryną 744 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 442 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 62 g
Brak programu	II śniadanie -Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO) 384 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), borówki 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	II śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	II śniadanie -Banan 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	II śniadanie -Mandarynki, skyr naturalny (MLEKO) 171 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 25 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu	Obiad -Zupa grysikowa (SELER) Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) Kompot truskawkowy 637 kcal B: 19 g - T: 6 g - W: 132 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy 700 kcal B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g	Obiad -Krupnik z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka Kompot jabłkowy 772 kcal B: 40 g - T: 23 g - W: 109 g	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jogurtem (MLEKO) i jabłkiem pieczonym Kompot jabłkowy 727 kcal B: 39 g - T: 9 g - W: 132 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Wołowina gotowana mielona, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) Herbata zielona 730 kcal B: 34 g - T: 33 g - W: 80 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, marchew gotowana Kompot jabłkowy 803 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata 531 kcal B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor Herbata 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 415 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 489 kcal B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 874 kcal B: 38 g - T: 34 g - W: 114 g

Tygodniowy plan posiłków 09.02.2026 - 12.02.2026

Wartości średnie (4 dni)

2240 Energia Białko: 103 g - Tłuszcz: 83 g - Węglowodany: 279 g

09.02.2026, poniedziałek	10.02.2026, wtorek	11.02.2026, środa	12.02.2026, czwartek
🔥 2211 kcal B: 99 g - T: 94 g - W: 255 g	🔥 2150 kcal B: 99 g - T: 79 g - W: 271 g	🔥 2282 kcal B: 112 g - T: 80 g - W: 289 g	🔥 2317 kcal B: 103 g - T: 82 g - W: 301 g
Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa	Śniadanie -Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)
🔥 746 kcal B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g	🔥 698 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g	🔥 850 kcal B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g	🔥 837 kcal B: 44 g - T: 29 g - W: 100 g
II śniadanie -Pomarańcza	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), borówki	II śniadanie -Pomarańcza	II śniadanie -Pączki (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	🔥 177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g	🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	🔥 291 kcal B: 5 g - T: 11 g - W: 45 g
Obiad -Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER) Schab gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Wątróbka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot truskawkowy
🔥 807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g	🔥 756 kcal B: 36 g - T: 31 g - W: 88 g	🔥 775 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 108 g	🔥 796 kcal B: 36 g - T: 28 g - W: 103 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rosółka Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, rosółka Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona
🔥 563 kcal B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g	🔥 519 kcal B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g	🔥 563 kcal B: 26 g - T: 26 g - W: 58 g	🔥 394 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g