

2026-02-03

03.02.2026 DIETA PODSTAWOWA

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	25

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-03, wtorek

🔥 2334 kcal | B: 99 g - T: 73 g - W: 329 g

🍷 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1174.54 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 696 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 513.04 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

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
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

Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 715 kcal | B: 25 g - T: 21 g - W: 112 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 218 mg
Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	33	10 g	0	filiżanka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Kapusta biała	9	35 g	35	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajko kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka
Bitą śmietaną z puszki	39	15 g	3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 539 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 2035 kcal | B: 106 g - T: 57 g - W: 275 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1779.6 mg Cholesterol: 255 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 689 kcal | B: 31 g - T: 17 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 580.4 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.6


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
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
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

Kolacja

Dzień 3 2026-02-05, czwartek

🔥 1920 kcal | B: 90 g - T: 47 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2521.99 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 709 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g

🍷 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

Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 690 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1386.81 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor | Herbata

🔥 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 128.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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

🔥 2087 kcal | B: 80 g - T: 49 g - W: 345 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 341.95 mg Cholesterol: 125 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 847 kcal | B: 42 g - T: 24 g - W: 115 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 200.38 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
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
Makreła atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie	15	250 g	1	szklanka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
(składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)			

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 grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy

 684 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 110.22 mg Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3 łyżka
Pieczarki	11	50 g	50 g
Jajko kurze	7	5 g	5 g
Cebula	5	15 g	15 g
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1 filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kolacja

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

🔥 423 kcal | B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 29.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% 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
Roszką	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

🔥 2203 kcal | B: 102 g - T: 79 g - W: 279 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1936.46 mg Cholesterol: 372 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

🔥 754 kcal | B: 37 g - T: 21 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 318.64 mg
Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

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 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	57	50 g	0.1	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	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	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mandarynka	80	150 g	150	g

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Herbata zielona

🔥 782 kcal | B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 941.42 mg
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

 497 kcal | B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 583.4 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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
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	15	250 g	1	szklanka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
(składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)			

Dzień 6 2026-02-08, niedziela

🔥 2219 kcal | B: 134 g - T: 67 g - W: 289 g

🍷 Cukry: 77 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2144.39 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 452 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 394.08 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

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)	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
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 LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

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
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 (ORZECHE) | 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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 7 2026-02-09, poniedziałek

🔥 2228 kcal | B: 98 g - T: 91 g - W: 266 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1075.52 mg Cholesterol: 279 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 756 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 152.72 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

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 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słończnika	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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

 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) | Smażone kotlety mielone (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
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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

 571 kcal | B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 715.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Połędwica 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

🔥 2304 kcal | B: 106 g - T: 84 g - W: 289 g

🍬 Cukry: 63 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1363.01 mg Cholesterol: 259 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 707 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 105 g

🍬 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 526.48 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
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

Śniadanie

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) | Roladki pieczone ze schabu z porem i serem (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 894 kcal | B: 44 g - T: 39 g - W: 96 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 441.8 mg
Cholesterol: 116 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

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
Ser Gouda	107	30 g	30	g
Por	31	50 g	1	kawałek
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

Pieczewo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

🔥 527 kcal | B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 324.23 mg
Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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 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
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
Roszonka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 9 2026-02-11, środa

🔥 2395 kcal | B: 114 g - T: 84 g - W: 308 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 42 g Sód: 1289.36 mg Cholesterol: 568 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

DIETA PODSTAWOWA

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

🔥 859 kcal | B: 49 g - T: 27 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 488.99 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia	165	60 g	60	g


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

 807 kcal | B: 39 g - T: 24 g - W: 113 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 162.37 mg Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 635 kcal | B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 635 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-02-12, czwartek

 2248 kcal | B: 97 g - T: 80 g - W: 291 g


 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 3304.93 mg Cholesterol: 529 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 846 kcal | B: 43 g - T: 28 g - W: 106 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 495.88 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8


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 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
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

Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Wątróbka smażona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony | Kompot truskawkowy

 710 kcal | B: 31 g - T: 30 g - W: 82 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1949.35 mg
Cholesterol: 370 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kwaśna śmietana 18%	28	15 g	1.3	łyżeczka
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
Ogórek kiszony	17	150 g	150	g
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

 401 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 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
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)



2133 Energia

Białko: 101 g

- Tłuszcze: 62 g

- Węglowodany: 301 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
-	2334 kcal B: 99 g - T: 73 g - W: 329 g	2035 kcal B: 106 g - T: 57 g - W: 275 g	1920 kcal B: 90 g - T: 47 g - W: 291 g	2087 kcal B: 80 g - T: 49 g - W: 345 g	2203 kcal B: 102 g - T: 79 g - W: 279 g	2219 kcal B: 134 g - T: 67 g - W: 289 g
Brak programu -	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 696 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 102 g	Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 689 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 104 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 makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 847 kcal B: 42 g - T: 24 g - W: 115 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata z cytryną 754 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 452 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 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 -Banana 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 -Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER) Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) Kompot truskawkowy 715 kcal B: 25 g - T: 21 g - W: 112 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 -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej Kompot truskawkowy 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka Herbata zielona 782 kcal B: 34 g - T: 36 g - W: 85 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 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 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 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 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)

2293 Energia Białko: 103 g - Tłuszcze: 84 g - Węglowodany: 288 g

09.02.2026, poniedziałek	10.02.2026, wtorek	11.02.2026, środa	12.02.2026, czwartek
2228 kcal B: 98 g - T: 91 g - W: 266 g	2304 kcal B: 106 g - T: 84 g - W: 289 g	2395 kcal B: 114 g - T: 84 g - W: 308 g	2248 kcal B: 97 g - T: 80 g - W: 291 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>756 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 111 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>707 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa</p> <p>859 kcal B: 49 g - T: 27 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>846 kcal B: 43 g - T: 28 g - W: 106 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Pomarańcza</p> <p>95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO), borówki</p> <p>177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Pomarańcza</p> <p>95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Pączki (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</p> <p>291 kcal B: 5 g - T: 11 g - W: 45 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy</p> <p>807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER) Roladki pieczone ze schabu z porem i serem (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>894 kcal B: 44 g - T: 39 g - W: 96 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy</p> <p>807 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 113 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (SELER, MLEKO) Wątróbka smażona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony Kompot truskawkowy</p> <p>710 kcal B: 31 g - T: 30 g - W: 82 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata</p> <p>571 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata</p> <p>527 kcal B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>635 kcal B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona</p> <p>401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g</p>