

2026-02-13

13.02.2026 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	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-13, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2381 kcal | B: 91 g - T: 99 g - W: 296 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1764.05 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona

🔥 663 kcal | B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 468.57 mg Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 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
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), pasztet sojowy (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

🔥 480 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 610.9 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	58	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-02-14, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1961 kcal | B: 102 g - T: 62 g - W: 259 g

🍬 Cukry: 47 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 28 g | 🧂 Sód: 2678.14 mg | 🐔 Cholesterol: 152 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 25 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata | Herbata

🔥 703 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 13 g | 🧂 Sód: 921.8 mg | 🐔 Cholesterol: 66 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	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 jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 751 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 998.74 mg
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

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
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
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
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata | Herbata z cytryną

 383 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.6 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-02-15, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2126 kcal | B: 133 g - T: 67 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2068.69 mg Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kielbasa krakowska, roszponka | Herbata zielona

🔥 531 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 630.68 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Kielbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + kiwi

231 kcal | B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 466.5 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
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

Obiad

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

803 kcal | B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g

Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 814.36 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

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	2	5 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
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

561 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 70 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 157.15 mg
Cholesterol: 55 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

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	10 g
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Dzień 4 2026-02-16, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2289 kcal | B: 92 g - T: 93 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1484.48 mg Cholesterol: 557 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor,
sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 809 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 610.58 mg
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 10.1

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Jajko kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20 g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1 łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78%)	15	250 g	1 szklanka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
(jęczmień, żyto), cykoria)			

Drugie śniadanie

Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)

🕒 194 kcal | B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1.7 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jabłko	78	150 g	0.7 duża sztuka
Migdały	116	20 g	20 sztuka

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

🕒 789 kcal | B: 35 g - T: 31 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 152.9 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
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
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100 g
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), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

🕒 498 kcal | B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 719.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 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),	116	50 g	1.7 kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy			
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 5 2026-02-17, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 1916 kcal | B: 100 g - T: 56 g - W: 267 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2198.01 mg Cholesterol: 281 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

🔥 604 kcal | B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.16 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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	135	60 g	2 kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Drugie śniadanie


Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

🔥 186 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Pomarańcza	95	150 g	150	g

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 595 kcal | B: 38 g - T: 19 g - W: 75 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 194.15 mg Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 532 kcal | B: 23 g - T: 21 g - W: 67 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1010.7 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z kurczaka	70	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-02-18, środa

Codziennie 2114 kcal | B: 89 g - T: 82 g - W: 266 g

Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1510.4 mg Cholesterol: 475 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko, (JAJA), ogórek, rukola | Herbata zielona

768 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 93 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.7 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	111	30 g	0.3	filiżanka
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	116	50 g	1.7	kromka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	121	20 g	20	g
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), jabłko

 212 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 463.4 mg
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka

Obiad

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot

 680 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 173.2 mg
Cholesterol: 43 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą | Herbata


 453 kcal | B: 11 g - T: 23 g - W: 53 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 498.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-02-19, czwartek

 Codziennie |  2073 kcal | B: 85 g - T: 90 g - W: 241 g


 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1971.41 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 770 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1376.5 mg Cholesterol: 64 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 jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	135	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
Kawa zbożowa przygotowana	15	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 koperkowa (SELER) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 751 kcal | B: 29 g - T: 38 g - W: 77 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 196.51 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Marchew	46	140 g	2.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść


Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek | Herbata

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

 428 kcal | B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.4 mg
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-02-20, piątek

 Codziennie |  2222 kcal | B: 95 g - T: 73 g - W: 313 g


 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2271.7 mg Cholesterol: 209 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

 708 kcal | B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1241.5 mg
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie

Mandarynka

 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 2.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot jabłkowy

 838 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 136.7 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4


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	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
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1 średnia sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 601 kcal | B: 26 g - T: 30 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 890.7 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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)	80	50 g	2.5 plaster

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
drożdżowy)				
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster

Dzień 9 2026-02-21, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1962 kcal | B: 117 g - T: 64 g - W: 237 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2921.19 mg Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata | Herbata z cytryną

🔥 670 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1181.66 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie 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	150	g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA


Drugie śniadanie

Skyr naturalny

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Duszony gulasz (GLUTEN), kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki | Herbata zielona

 827 kcal | B: 48 g - T: 32 g - W: 93 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 955.33 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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
Wołowina ligawa	54	50 g	0.5	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

 374 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g

 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 694.2 mg Cholesterol: 46 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

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	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 10 2026-02-22, niedziela

Codziennie 1917 kcal | B: 91 g - T: 80 g - W: 220 g

Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2179.98 mg Cholesterol: 210 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

441 kcal | B: 19 g - T: 14 g - W: 63 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 954.08 mg Cholesterol: 54 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 z indyka	63	50 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 684 kcal | B: 38 g - T: 28 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 409.6 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	8	25 g	0.4	średnia sztuka
Jabłko	13	25 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem, migdały (ORZECHY) | Herbata

🔥 701 kcal | B: 29 g - T: 33 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 747.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Migdały	174	30 g	30	g

Kolacja

Tygodniowy plan posiłków 09.02.2026 - 15.02.2026

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2156 Energia

🥚 Białko: 108 g - 🍖 Tłuszcz: 76 g - 🍷 Węglowodany: 271 g

09.02.2026, poniedziałek	10.02.2026, wtorek	11.02.2026, środa	12.02.2026, czwartek	13.02.2026, piątek	14.02.2026, sobota	15.02.2026, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2381 kcal B: 91 g - T: 99 g - W: 296 g	🍴 Codziennie 🔥 1961 kcal B: 102 g - T: 62 g - W: 259 g	🍴 Codziennie 🔥 2126 kcal B: 133 g - T: 67 g - W: 259 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórk, słonecznika i koperku Herbata zielona 🔥 663 kcal B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 703 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka Herbata zielona 🔥 531 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + kiwi 🔥 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 🔥 803 kcal B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 480 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata Herbata z cytryną 🔥 383 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 561 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 16.02.2026 - 22.02.2026

Wartości średnie (7 dni)



2070 Energia



Białko: 95 g



Tłuszcz: 76 g



Węglowodany: 261 g

16.02.2026, poniedziałek	17.02.2026, wtorek	18.02.2026, środa	19.02.2026, czwartek	20.02.2026, piątek	21.02.2026, sobota	22.02.2026, niedziela
<p>Codziennie</p> <p>2289 kcal B: 92 g - T: 93 g - W: 285 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1916 kcal B: 100 g - T: 56 g - W: 267 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2114 kcal B: 89 g - T: 82 g - W: 266 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2073 kcal B: 85 g - T: 90 g - W: 241 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2222 kcal B: 95 g - T: 73 g - W: 313 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1962 kcal B: 117 g - T: 64 g - W: 237 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1917 kcal B: 91 g - T: 80 g - W: 220 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata dżem Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną</p> <p>604 kcal B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko (JAJA), ogórek, rukola Herbata zielona</p> <p>768 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 93 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>770 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola dżem Herbata</p> <p>708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata Herbata z cytryną</p> <p>670 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p>441 kcal B: 19 g - T: 14 g - W: 63 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko pieczone z migdałami (ORZECZY)</p> <p>194 kcal B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Pomarańcza Jogurt (MLEKO)</p> <p>186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO), jabłko</p> <p>212 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER) Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym Kompot jabłkowy</p> <p>789 kcal B: 35 g - T: 31 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>595 kcal B: 38 g - T: 19 g - W: 75 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka Kompot</p> <p>680 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Schab gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi Kompot truskawkowy</p> <p>751 kcal B: 29 g - T: 38 g - W: 77 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem Kompot jabłkowy</p> <p>838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Duszony gulasz (GLUTEN), kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki Herbata zielona</p> <p>827 kcal B: 48 g - T: 32 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Gotowany filet z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy</p> <p>684 kcal B: 38 g - T: 28 g - W: 75 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska Herbata</p> <p>498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata</p> <p>532 kcal B: 23 g - T: 21 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą Herbata</p> <p>453 kcal B: 11 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata</p> <p>428 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa</p> <p>601 kcal B: 26 g - T: 30 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata</p> <p>374 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (ORZECZY) Herbata</p> <p>701 kcal B: 29 g - T: 33 g - W: 76 g</p>