

2026-02-13

13.02.2026 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	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-13, piątek

Codziennie | 2435 kcal | B: 89 g - T: 98 g - W: 310 g

Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1135.63 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

672 kcal | B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 146.97 mg Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
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

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

 923 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 654.48 mg
Cholesterol: 65 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
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
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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)	138	50 g	1.4	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
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 | 🔥 1973 kcal | B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g

🍷 Cukry: 52 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 33 g | 🧂 Sód: 2354.64 mg | 🐔 Cholesterol: 152 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 24 g | 🔄 Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 695 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 15 g | 🧂 Sód: 839 mg | 🐔 Cholesterol: 66 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 🔄 Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4


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 razowy	148	60 g	1.7	kromka
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

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

Obiad

Kolacja

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

🔥 402 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 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 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-02-15, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2210 kcal | B: 131 g - T: 77 g - W: 260 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2470.29 mg Cholesterol: 133 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 542 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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	146	57 g	0.5	opakowanie


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
<p>pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)</p>			
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50 g
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
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

Obiad

Kolacja

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

🔥 634 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 531.45 mg Cholesterol: 99 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
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 | 🔥 2340 kcal | B: 97 g - T: 91 g - W: 298 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1229.5 mg Cholesterol: 557 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA PODSTAWOWA

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

 832 kcal | B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 165.92 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Kapusta biała	13	50 g	0.6	filiżanka
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, roszonek, kiełbasa podwawelska | Herbata

🍷 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonek	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 | 🍷 2036 kcal | B: 107 g - T: 60 g - W: 282 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 41 g Sód: 1762.26 mg Cholesterol: 305 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🍷 613 kcal | B: 32 g - T: 9 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 599.56 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 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 (MLEKO) | Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 698 kcal | B: 45 g - T: 26 g - W: 78 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 348 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


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
Bazylia świeża	2	10 g	1	garść
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Pomidory suszone	26	10 g	10	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	16	30 g	30	g

Kolacja

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

 539 kcal | B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 742.7 mg
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 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)	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 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 |  2164 kcal | B: 86 g - T: 79 g - W: 288 g

 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2046.14 mg Cholesterol: 444 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

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 naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Serek wiejski

Obiad

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | Surówka z marchewki i jabłka | Kompot

704 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g

Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 974.14 mg
Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

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:	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Śledź filet marynowany	191	100 g	1.4	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała 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	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 479 kcal | B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 232.9 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
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
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-02-19, czwartek

🍴 Codziennie | 🍷 2210 kcal | B: 95 g - T: 101 g - W: 239 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2888.64 mg Cholesterol: 307 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🍷 762 kcal | B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1293.7 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
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 ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot

🍷 888 kcal | B: 38 g - T: 51 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1464.54 mg Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
Kasza gryczana palona	173	50 g	5	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6	szklanka
Bułka tarta	56	15 g	15	g
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Jajko kurcze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Pieczarki	22	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
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	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 435 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	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 | 🔥 1935 kcal | B: 75 g - T: 65 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2983.9 mg Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

DIETA PODSTAWOWA

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

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) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot jabłkowy

🔥 519 kcal | B: 14 g - T: 13 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 723.9 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
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), hummus (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster

🔥 633 kcal | B: 28 g - T: 33 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1015.7 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

Dzień 9 2026-02-21, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1996 kcal | B: 124 g - T: 66 g - W: 234 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 2802.9 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka

🔥 673 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1126.16 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

Obiad

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

 864 kcal | B: 50 g - T: 34 g - W: 97 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 961.54 mg Cholesterol: 30 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
Grzyby mrożone	12	30 g	0.4	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 368 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 625.2 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-02-22, niedziela

 Codziennie |  1882 kcal | B: 91 g - T: 67 g - W: 239 g


 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1610.48 mg Cholesterol: 210 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 450 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 632.48 mg
Cholesterol: 54 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	165	60 g	1.7	kromka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

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

🔥 631 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 429.7 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

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
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	88	10 g	1	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 (ORZECY) | Herbata

 709 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 81 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 479.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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

Tygodniowy plan posiłków 09.02.2026 - 15.02.2026

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2206 Energia

🍗 Białko: 108 g - 🥑 Tłuszcze: 78 g - 🍷 Węglowodany: 277 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 🔥 2435 kcal B: 89 g - T: 98 g - W: 310 g	🍴 Codziennie 🔥 1973 kcal B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g	🍴 Codziennie 🔥 2210 kcal B: 131 g - T: 77 g - W: 260 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 🔥 672 kcal B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 695 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztecik sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, rozszonka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 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, surówka z kapusty Kompot jabłkowy 🔥 923 kcal B: 35 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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 634 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 68 g

Tygodniowy plan posiłków 16.02.2026 - 22.02.2026

Wartości średnie (7 dni)



2080 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcze: 75 g

- Węglowodany: 264 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> 2340 kcal B: 97 g - T: 91 g - W: 298 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2036 kcal B: 107 g - T: 60 g - W: 282 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2164 kcal B: 86 g - T: 79 g - W: 288 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2210 kcal B: 95 g - T: 101 g - W: 239 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1935 kcal B: 75 g - T: 65 g - W: 271 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1996 kcal B: 124 g - T: 66 g - W: 234 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1882 kcal B: 91 g - T: 67 g - W: 239 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> 613 kcal B: 32 g - T: 9 g - W: 101 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> 762 kcal B: 32 g - T: 29 g - W: 95 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, rzodkiewka Herbata z cytryną</p> <p> 673 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p> 450 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)</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 fasolowa (GLUTEN, SELER) Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym Kompot jabłkowy</p> <p> 832 kcal B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (MLEKO) Piersz zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p> 698 kcal B: 45 g - T: 26 g - W: 78 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Kompot jabłkowy</p> <p> 704 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej Kompot</p> <p> 888 kcal B: 38 g - T: 51 g - W: 76 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Kompot jabłkowy</p> <p> 519 kcal B: 14 g - T: 13 g - W: 87 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Duszony gulasz (GLUTEN), kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki Herbata zielona</p> <p> 864 kcal B: 50 g - T: 34 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy</p> <p> 631 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 83 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kielbasa podwawelska Herbata</p> <p> 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata</p> <p> 539 kcal B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką Herbata</p> <p> 479 kcal B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata</p> <p> 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa</p> <p> 633 kcal B: 28 g - T: 33 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata</p> <p> 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (ORZECHY) Herbata</p> <p> 709 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 81 g</p>