

2026-02-23

# 23.02.2026 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	23

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-23, poniedziałek

🔥 2159 kcal | B: 91 g - T: 65 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2279.65 mg Cholesterol: 151 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 757 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1023.13 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

#### 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 pszenno-żytni	135	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
Schab pieczony	130	70 g	70	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

### Drugie śniadanie

Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)

🔥 164 kcal | B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 91.4 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

### Obiad


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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

 601 kcal | B: 16 g - T: 36 g - W: 54 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1066.22 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 4.7

### 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	116	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2026-02-24, wtorek

 1997 kcal | B: 100 g - T: 60 g - W: 271 g

▲ Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1876.42 mg Cholesterol: 189 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 693 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 95 g

▲ Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 599.42 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

#### 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 pszenno-żytni	135	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO), mandarynka**

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	16	30 g	0.2	średnia sztuka

## Kolacja

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

402 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 57 g

Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 934 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-02-25, środa

2012 kcal | B: 99 g - T: 70 g - W: 254 g

Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2860.68 mg Cholesterol: 138 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

829 kcal | B: 33 g - T: 34 g - W: 100 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1143.48 mg  
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🍷 722 kcal | B: 40 g - T: 22 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 931.8 mg Cholesterol: 35 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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


 321 kcal | B: 11 g - T: 7 g - W: 53 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 323.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-02-26, czwartek

 2023 kcal | B: 99 g - T: 76 g - W: 242 g

 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1617.73 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie


## Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA),

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

## jajka (JAJA) i koperku, ogórek | Herbata

 712 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 96 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 715.23 mg  
Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

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

 712 kcal | B: 33 g - T: 34 g - W: 74 g

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	58	75 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

🔥 521 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 671.5 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	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
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2026-02-27, piątek

🔥 2169 kcal | B: 82 g - T: 78 g - W: 294 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1982.54 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

🔥 677 kcal | B: 30 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 519.83 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Banan

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.3	średnia sztuka

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

 427 kcal | B: 14 g - T: 15 g - W: 58 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 845.6 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	144	57 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2026-02-28, sobota

 1881 kcal | B: 102 g - T: 62 g - W: 240 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2677.94 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

🔥 635 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 506.08 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka

## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

 375 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 50 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 685.5 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2026-03-01, niedziela

 2057 kcal | B: 108 g - T: 62 g - W: 277 g


 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2243.05 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 498 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 926.1 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	135	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


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

## Drugie śniadanie

## Jogurt (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 649 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 434.85 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

## Dzień 8 2026-03-02, poniedziałek

🔥 2308 kcal | B: 104 g - T: 87 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2802.63 mg Cholesterol: 425 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 740 kcal | B: 42 g - T: 22 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1613.28 mg Cholesterol: 228 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
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g

## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)

 385 kcal | B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g

 Cukry: 7 g Sód: 157.5 mg Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Maślanka	93	150 g	150	ml
Drożdżówka z serem (Lidl)	292	100 g	1	sztuka

## Obiad

## Koperkowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

 707 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 79 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 288.35 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia sztuka
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	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	41	5 g	5	g
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Obiad

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 476 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 51 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 743.5 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2026-03-03, wtorek

🔥 2010 kcal | B: 103 g - T: 45 g - W: 304 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2116.56 mg Cholesterol: 186 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 699 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 860.04 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Kiełbasa Krakowska sucha z	101	50 g	50	g


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
szynki				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

## Kefir (MLEKO)

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


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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2	garść
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

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


 302 kcal | B: 17 g - T: 3 g - W: 51 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 923.8 mg  
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-03-04, środa

 2116 kcal | B: 100 g - T: 74 g - W: 274 g


 Cukry: 64 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1113.7 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

 651 kcal | B: 30 g - T: 16 g - W: 96 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 603.83 mg  
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

## 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 pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Jogurt (MLEKO) z kiwi

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 23.02.2026 - 01.03.2026

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2042 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcz: 67 g - Węglowodany: 269 g

23.02.2026, poniedziałek	24.02.2026, wtorek	25.02.2026, środa	26.02.2026, czwartek	27.02.2026, piątek	28.02.2026, sobota	01.03.2026, niedziela
🔥 2159 kcal B: 91 g - T: 65 g - W: 309 g	🔥 1997 kcal B: 100 g - T: 60 g - W: 271 g	🔥 2012 kcal B: 99 g - T: 70 g - W: 254 g	🔥 2023 kcal B: 99 g - T: 76 g - W: 242 g	🔥 2169 kcal B: 82 g - T: 78 g - W: 294 g	🔥 1881 kcal B: 102 g - T: 62 g - W: 240 g	🔥 2057 kcal B: 108 g - T: 62 g - W: 277 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 757 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 99 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata  🔥 693 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 95 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 829 kcal B: 33 g - T: 34 g - W: 100 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek   Herbata  🔥 712 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 96 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 677 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 99 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata   Herbata  🔥 635 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 92 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną  🔥 498 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g
Drugie śniadanie -Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)  🔥 164 kcal B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO), mandarynka  🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)  🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jabłko  🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Banan  🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)  🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO)  🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Obiad -Zupa grysikowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy  🔥 637 kcal B: 19 g - T: 6 g - W: 132 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER)   Wołowina gotowana, ziemniaki, buraczki   Kompot  🔥 741 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 98 g	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, marchew gotowana   Kompot jabłkowy  🔥 722 kcal B: 40 g - T: 22 g - W: 98 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, GLUTEN)   Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera   Kompot truskawkowy  🔥 712 kcal B: 33 g - T: 34 g - W: 74 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy  🔥 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy  🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy  🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek   Herbata  🔥 601 kcal B: 16 g - T: 36 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka   dżem   Herbata  🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor   Herbata  🔥 321 kcal B: 11 g - T: 7 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata  🔥 521 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 52 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą   Herbata  🔥 427 kcal B: 14 g - T: 15 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata  🔥 375 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Kakao (MLEKO)  🔥 649 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 100 g

## Tygodniowy plan posiłków 02.03.2026 - 04.03.2026

Wartości średnie (3 dni) 2144 Energia Białko: 102 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 286 g

02.03.2026, poniedziałek	03.03.2026, wtorek	04.03.2026, środa
2308 kcal B: 104 g - T: 87 g - W: 281 g	2010 kcal B: 103 g - T: 45 g - W: 304 g	2116 kcal B: 100 g - T: 74 g - W: 274 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i tuńczyka (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>740 kcal B: 42 g - T: 22 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>699 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>651 kcal B: 30 g - T: 16 g - W: 96 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)</p> <p>385 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 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>-Jogurt (MLEKO) z kiwi</p> <p>183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Koperkowa (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy</p> <p>707 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (MLEKO, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka   Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>884 kcal B: 44 g - T: 16 g - W: 146 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora   Kompot jabłkowy</p> <p>715 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, pomidor   Herbata</p> <p>476 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 51 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna</p> <p>302 kcal B: 17 g - T: 3 g - W: 51 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p>567 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 68 g</p>