

2026-02-23

# 23.02.2026 DIETA PODSTAWOWA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	25

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-23, poniedziałek

🍷 2310 kcal | B: 99 g - T: 93 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2417.47 mg Cholesterol: 500 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🍷 787 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 671.53 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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


Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

### kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z porów Kompot truskawkowy

 750 kcal | B: 24 g - T: 33 g - W: 96 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 390.22 mg  
Cholesterol: 378 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	31	50 g	1	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	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), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek | Herbata

 609 kcal | B: 19 g - T: 37 g - W: 50 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1264.32 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2

#### 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
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Paszтет 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

🔥 2113 kcal | B: 91 g - T: 55 g - W: 322 g

🍷 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1787.92 mg Cholesterol: 204 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 723 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 247.82 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

🔥 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) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszonej kapusty | Kompot jabłkowy**

🔥 790 kcal | B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 775.4 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 438 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 67 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 668.3 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 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	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-02-25, środa

🍷 1954 kcal | B: 99 g - T: 63 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3429.78 mg Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🍷 880 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1271.88 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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 szczawiowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 589 kcal | B: 39 g - T: 13 g - W: 83 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1665.5 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Szczaw	22	100 g	0.8	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	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
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
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

 347 kcal | B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 30.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-02-26, czwartek

 2345 kcal | B: 102 g - T: 89 g - W: 294 g

 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 1162.33 mg Cholesterol: 405 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

## DIETA PODSTAWOWA

## 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

 742 kcal | B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 363.63 mg  
Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


## 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 (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 grochowa (SELER, GLUTEN) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera | Kompot truskawkowy

 907 kcal | B: 43 g - T: 36 g - W: 108 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 325.2 mg  
Cholesterol: 116 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	filizanka
Ziemniaki	58	75 g	1	średnia 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	
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
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

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

 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 13 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
Polędwica 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

## Kolacja

Dzień 5 2026-02-27, piątek

🔥 2250 kcal | B: 82 g - T: 81 g - W: 308 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1625.02 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcz nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 719 kcal | B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 195.53 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcz nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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), cykorja)	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

## 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

**Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata**

 475 kcal | B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 773.48 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2026-02-28, sobota

🔥 1955 kcal | B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 41 g | Błonnik pokarmowy: 35 g | Sód: 2036.14 mg | Cholesterol: 114 mg | Tłuszcze nasycone: 21 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 684 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 11 g | Sód: 157.28 mg | Cholesterol: 74 mg | Tłuszcze nasycone: 9 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka


## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO)

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

 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
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**

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 2113 kcal | B: 108 g - T: 63 g - W: 292 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1598.45 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 529 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 574.5 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## 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)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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

## Drugie śniadanie

### 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)**

 674 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.85 mg  
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

#### 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 2418 kcal | B: 101 g - T: 94 g - W: 299 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2679.98 mg Cholesterol: 460 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 815 kcal | B: 37 g - T: 28 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1106.68 mg Cholesterol: 263 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## 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 pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Drożdźówka (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
Drożdźówka z serem (Lidl)	292	100 g	1 sztuka

## Obiad

## Zarzutka z kapusty kiszonej (SELER) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

 717 kcal | B: 34 g - T: 31 g - W: 82 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 965.3 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kapusta kiszona	12	100 g	100 g
Ziemniaki	39	50 g	0.7 średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatką 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
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

## Kolacja

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

 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	138	50 g	1.4 kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy)				
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

🔥 2066 kcal | B: 103 g - T: 45 g - W: 319 g

🍬 Cukry: 46 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 28 g | 🧂 Sód: 1471.96 mg | 🐔 Cholesterol: 186 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 17 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 730 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 104 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 8 g | 🧂 Sód: 508.44 mg | 🐔 Cholesterol: 42 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

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

 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg  
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
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

 2125 kcal | B: 104 g - T: 75 g - W: 269 g


 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1351.42 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 659 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 91 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 841.55 mg  
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata 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
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek

## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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)

🔥 2148 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcz: 72 g - Węglowodany: 287 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
🔥 2310 kcal B: 99 g - T: 93 g - W: 278 g	🔥 2113 kcal B: 91 g - T: 55 g - W: 322 g	🔥 1954 kcal B: 99 g - T: 63 g - W: 256 g	🔥 2345 kcal B: 102 g - T: 89 g - W: 294 g	🔥 2250 kcal B: 82 g - T: 81 g - W: 308 g	🔥 1955 kcal B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g	🔥 2113 kcal B: 108 g - T: 63 g - W: 292 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 787 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówką, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata  🔥 723 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 880 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek   Herbata  🔥 742 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką i koperkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 719 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata  🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną  🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 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 -Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z porów   Kompot truskawkowy  🔥 750 kcal B: 24 g - T: 33 g - W: 96 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER)   Knedel z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszonej kapusty   Kompot jabłkowy  🔥 790 kcal B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g	Obiad -Zupa szczawiowa (SELER, MLEKO)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałatka szwedzka   Kompot jabłkowy  🔥 589 kcal B: 39 g - T: 13 g - W: 83 g	Obiad -Zupa grochowa (SELER, GLUTEN)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera   Kompot truskawkowy  🔥 907 kcal B: 43 g - T: 36 g - W: 108 g	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, 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  🔥 609 kcal B: 19 g - T: 37 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka   dżem   Herbata  🔥 438 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor   Herbata  🔥 347 kcal B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata  🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą   Herbata  🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata  🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Kakao (MLEKO)  🔥 674 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

## Tygodniowy plan posiłków 02.03.2026 - 04.03.2026

Wartości średnie (3 dni)



2203 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcz: 71 g - Węglowodany: 295 g

02.03.2026, poniedziałek	03.03.2026, wtorek	04.03.2026, środa
🔥 2418 kcal B: 101 g - T: 94 g - W: 299 g	🔥 2066 kcal B: 103 g - T: 45 g - W: 319 g	🔥 2125 kcal B: 104 g - T: 75 g - W: 269 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i makreli (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 815 kcal B: 37 g - T: 28 g - W: 104 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>🔥 730 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 104 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>🔥 659 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 91 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>-Zarzutka z kapusty kiszonej (SELER)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 717 kcal B: 34 g - T: 31 g - W: 82 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>🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna</p> <p>🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 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>