2026-03-05

05.03.2026 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 2026-03-05, czwartek

1964 kcal | B: 94 g - T: 50 g - W: 293 g

Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2589.99 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 939.68 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa szynkowa wieprzowa	73	60 g	60	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

170 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 135 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster
Jogurt Jogobella bez dodatku cukru, dowolny smak (Zott)	116	150 g	1	opakowanie

Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-03-06, piątek

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

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Banan

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.5	mała sztuka

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

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

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 29.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryzkurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-03-07, sobota

2178 kcal | B: 102 g - T: 78 g - W: 273 g

Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1960.46 mg Cholesterol: 372 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara

Śniadanie

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Mandarynki, Skyr (MLEKO)

145 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 19 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 117 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie	15	250 g	1	szklanka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 4 2026-03-08, niedziela

2216 kcal | B: 134 g - T: 66 g - W: 285 g

Cukry: 79 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2142.89 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

pieczone w rękawie z ziemniakami, marchew gotowana| Kompot jabłkowy

803 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 810.06 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

871 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 110 g

Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 848.75 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Mus owocowy 100% jabłko mango brzoskwinia	83	150 g	150	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 5 2026-03-09, poniedziałek

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

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Pomarańcza

95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

807 kcal | B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g

Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 204.1 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Dynia	39	150 g	150	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 715.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-03-10, wtorek

2496 kcal | B: 114 g - T: 82 g - W: 333 g

Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1150.49 mg Cholesterol: 613 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO)

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

Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Drożdżówka z serem (Lidl)	292	100 g	1	sztuka

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

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

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 7 2026-03-11, środa

2197 kcal | B: 112 g - T: 77 g - W: 269 g

Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2065.4 mg Cholesterol: 264 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Polędwica sopocka	49	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), Melon

194 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 17 g

Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 489 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	105	30 g	30	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy chudy	172	120 g	120	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ser Gouda	107	30 g	30	g
Por	31	50 g	1	kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	21	40 g	0.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

421 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 554.2 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-03-12, czwartek

2173 kcal | B: 95 g - T: 77 g - W: 279 g

Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 3076.73 mg Cholesterol: 529 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica,

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

mozzarella (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

216 kcal | B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g

Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 3 g Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kwaśna śmietana 18%	28	15 g	1.3	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Wątróbka z kurczaka	119	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

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

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-03-13, piątek

2257 kcal | B: 102 g - T: 75 g - W: 303 g

Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1400.07 mg Cholesterol: 247 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), banan

225 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g

Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.53 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

700 kcal | B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g

Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 181.5 mg Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Szpinak	7	50 g	2	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-03-14, sobota

2135 kcal | B: 97 g - T: 65 g - W: 301 g

Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 1016.08 mg Cholesterol: 196 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pomarańcza

95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Tygodniowy plan posiłków 02.03.2026 - 08.03.2026

Wartości średnie (4 dni) 2111 Energia Białko: 102 g - Tłuszcze: 60 g - Węglowodany: 299 g

02.03.2026, poniedziałek	03.03.2026, wtorek	04.03.2026, środa	05.03.2026, czwartek	06.03.2026, piątek	07.03.2026, sobota	08.03.2026, niedziela
-	-	-	1964 kcal B: 94 g - T: 50 g - W: 293 g	2087 kcal B: 80 g - T: 49 g - W: 345 g	2178 kcal B: 102 g - T: 78 g - W: 273 g	2216 kcal B: 134 g - T: 66 g - W: 285 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa szynkowa, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN) 709 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN) 847 kcal B: 42 g - T: 24 g - W: 115 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata z cytryną 754 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata zielona 452 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	II śniadanie -Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO) 170 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g	II śniadanie -Banan 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	II śniadanie -Mandarynki, Skyr (MLEKO) 145 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 19 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Herbata zielona 782 kcal B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, marchew gotowana| Kompot jabłkowy 803 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor | Herbata 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN) 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) | Mus owocowy | Kakao (MLEKO) 871 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 110 g

Tygodniowy plan posiłków 09.03.2026 - 14.03.2026

Wartości średnie (6 dni) 2247 Energia Białko: 103 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 291 g

09.03.2026, poniedziałek

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

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

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

II śniadanie
-Pomarańcza

95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

Obiad
-Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g

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

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

10.03.2026, wtorek

2496 kcal B: 114 g - T: 82 g - W: 333 g

Śniadanie
-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

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

II śniadanie
-Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO)

384 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g

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

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

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

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

11.03.2026, środa

2197 kcal B: 112 g - T: 77 g - W: 269 g

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

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

II śniadanie
-Serek wiejski (MLEKO), Melon

194 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 17 g

Obiad
-Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone ze schabu z porem i serem (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

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

Kolacja
-Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

12.03.2026, czwartek

2173 kcal B: 95 g - T: 77 g - W: 279 g

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

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

II śniadanie
-Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g

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

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

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

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

13.03.2026, piątek

2257 kcal B: 102 g - T: 75 g - W: 303 g

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

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

II śniadanie
-Jogurt naturalny (MLEKO), banan

225 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g

Obiad
-Zupa jarzynowa (SELER) | Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

700 kcal B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

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

14.03.2026, sobota

2135 kcal B: 97 g - T: 65 g - W: 301 g

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

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

II śniadanie
-Pomarańcza

95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

Obiad
-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

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

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

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