2026-03-15

15.03.2026 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 2026-03-15, niedziela

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

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + kiwi

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

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 466.5 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-03-16, poniedziałek

2350 kcal | B: 97 g - T: 92 g - W: 299 g

Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1226.2 mg Cholesterol: 557 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

841 kcal | B: 40 g - T: 31 g - W: 107 g

Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 162.62 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Kapusta biała	13	50 g	0.6	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-03-17, wtorek

2112 kcal | B: 113 g - T: 56 g - W: 302 g

Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 40 g Sód: 1719.76 mg Cholesterol: 323 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krem z dyni (MLEKO, SELER) | Pieczony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot jabłkowy

774 kcal | B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 305.5 mg Cholesterol: 143 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	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	180	150 g	0.8	sztuka
Pieczarki	11	50 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Chrzan tarty	4	4 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 742.7 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z kurczaka	70	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-03-18, środa

2354 kcal | B: 102 g - T: 82 g - W: 314 g

Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 3324.42 mg Cholesterol: 517 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	111	30 g	0.3	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	121	20 g	20	g

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), jabłko

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

895 kcal | B: 42 g - T: 23 g - W: 137 g

Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2252.42 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	231	300 g	6	mała sztuka
Mąka ziemniaczana	179	50 g	4.2	łyżeczka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

Kolacja

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

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

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 232.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-03-19, czwartek

2111 kcal | B: 96 g - T: 66 g - W: 290 g

Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1622.31 mg Cholesterol: 235 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

789 kcal | B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g

Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 198.21 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

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
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), schab pieczony, ogórek | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-03-20, piątek

2463 kcal | B: 92 g - T: 100 g - W: 311 g

Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1164.03 mg Cholesterol: 209 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

951 kcal | B: 38 g - T: 47 g - W: 102 g

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 682.88 mg Cholesterol: 139 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

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
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (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	
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-03-21, sobota

1973 kcal | B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g

Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2354.64 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 839 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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

Drugie śniadanie

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara

Kolacja

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-03-22, niedziela

1896 kcal | B: 95 g - T: 68 g - W: 236 g

Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1141.08 mg Cholesterol: 277 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

437 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g

Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 134.68 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

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

659 kcal | B: 42 g - T: 20 g - W: 83 g

Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 458.1 mg Cholesterol: 172 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	8	25 g	0.4	średnia sztuka
Jabłko	13	25 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem, migdały (ORZECHY) | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Migdały	174	30 g	30	g

Dzień 9 2026-03-23, poniedziałek

1925 kcal | B: 106 g - T: 64 g - W: 244 g

Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2148.52 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

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

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

Obiad

Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

661 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 881.8 mg Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

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

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 50.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
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)	160	100 g	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2026-03-24, wtorek

2208 kcal | B: 110 g - T: 63 g - W: 305 g

Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2285.82 mg Cholesterol: 261 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Mandarynka

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy

854 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 119.32 mg Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia sztuka
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

572 kcal | B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g

Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 922.2 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 09.03.2026 - 15.03.2026

Wartości średnie (1 dni) 2210 Energia Białko: 131 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 260 g

09.03.2026, poniedziałek	10.03.2026, wtorek	11.03.2026, środa	12.03.2026, czwartek	13.03.2026, piątek	14.03.2026, sobota	15.03.2026, niedziela
-	-	-	-	-	-	2210 kcal B: 131 g - T: 77 g - W: 260 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka | Herbata zielona 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + kiwi 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy 803 kcal B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO) 634 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 68 g

Tygodniowy plan posiłków 16.03.2026 - 22.03.2026

Wartości średnie (7 dni) 2179 Energia Białko: 100 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 287 g

16.03.2026, poniedziałek

2350 kcal B: 97 g - T: 92 g - W: 299 g

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

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

Drugie śniadanie
-Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)

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

Obiad
-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

841 kcal B: 40 g - T: 31 g - W: 107 g

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

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

17.03.2026, wtorek

2112 kcal B: 113 g - T: 56 g - W: 302 g

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

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

Drugie śniadanie
-Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

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

Obiad
-Krem z dyni (MLEKO, SELER) | Pieczony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot jabłkowy

774 kcal B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g

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

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

18.03.2026, środa

2354 kcal B: 102 g - T: 82 g - W: 314 g

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

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

Drugie śniadanie
-Serek wiejski (MLEKO), jabłko

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

Obiad
-Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

895 kcal B: 42 g - T: 23 g - W: 137 g

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

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

19.03.2026, czwartek

2111 kcal B: 96 g - T: 66 g - W: 290 g

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

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

Drugie śniadanie
-Kefir (MLEKO)

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

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

789 kcal B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g

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

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

20.03.2026, piątek

2463 kcal B: 92 g - T: 100 g - W: 311 g

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

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

Drugie śniadanie
-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

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

Obiad
-Barszcz czerwony (MLEKO) | Smażona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

951 kcal B: 38 g - T: 47 g - W: 102 g

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

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

21.03.2026, sobota

1973 kcal B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g

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

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

Drugie śniadanie
-Kefir (MLEKO)

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

Obiad
-Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

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

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

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

22.03.2026, niedziela

1896 kcal B: 95 g - T: 68 g - W: 236 g

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

437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g

Drugie śniadanie
-Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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

659 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 83 g

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

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

Tygodniowy plan posiłków 23.03.2026 - 24.03.2026

Wartości średnie (2 dni) 2066 Energia Białko: 108 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 274 g

23.03.2026, poniedziałek

1925 kcal B: 106 g - T: 64 g - W: 244 g

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

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

Drugie śniadanie
-Skyr naturalny (MLEKO)

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

Obiad
-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

661 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Herbata

500 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

24.03.2026, wtorek

2208 kcal B: 110 g - T: 63 g - W: 305 g

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

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

Drugie śniadanie
-Mandarynka

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

Obiad
-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy

854 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

Kolacja
-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

572 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g