

2026-03-25

25.03.2026 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	23

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-03-25, środa

🔥 2088 kcal | B: 94 g - T: 84 g - W: 249 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2175.68 mg Cholesterol: 227 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 850 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1113.48 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

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 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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


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

🔥 760 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 301.8 mg
 Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	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	57	16 g	2	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 339 kcal | B: 12 g - T: 9 g - W: 55 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 298.4 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry 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 2 2026-03-26, czwartek

🔥 2042 kcal | B: 100 g - T: 80 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1561.23 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek | Herbata

🔥 733 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 685.23 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

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

🔥 693 kcal | B: 33 g - T: 34 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 228 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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

Dzień 3 2026-03-27, piątek

🍏 2175 kcal | B: 82 g - T: 80 g - W: 292 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1955.34 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🍏 698 kcal | B: 31 g - T: 20 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 489.83 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Banan

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.3	średnia sztuka

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 412 kcal | B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 848.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	0.5	opakowanie
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-03-28, sobota

 1919 kcal | B: 104 g - T: 66 g - W: 244 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2622.94 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 656 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 476.08 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-03-29, niedziela

 2096 kcal | B: 110 g - T: 66 g - W: 281 g

 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2188.05 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 519 kcal | B: 16 g - T: 22 g - W: 66 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 896.1 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Jogurt (MLEKO)

🍷 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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)

🔥 666 kcal | B: 27 g - T: 19 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 409.85 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

Dzień 6 2026-03-30, poniedziałek

🔥 1985 kcal | B: 103 g - T: 67 g - W: 252 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2065.21 mg Cholesterol: 219 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 778 kcal | B: 40 g - T: 24 g - W: 101 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g

Śniadanie

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 993.13 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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
Schab pieczony	130	70 g	70	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🍷 550 kcal | B: 31 g - T: 17 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 262.18 mg
Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja

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
Buraki	63	150 g	1.4	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), kiełbasa podwawelska, pomidor | Herbata


 494 kcal | B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 718.5 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-03-31, wtorek

 2036 kcal | B: 101 g - T: 63 g - W: 275 g

 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1821.42 mg Cholesterol: 189 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

714 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 97 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 569.42 mg
Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO), mandarynka

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	16	30 g	0.2	średnia sztuka

Kolacja

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

 419 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 909 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-04-01, środa

 2239 kcal | B: 104 g - T: 87 g - W: 273 g


 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2474.47 mg Cholesterol: 460 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łosoś (RYBA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

 768 kcal | B: 37 g - T: 27 g - W: 96 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1515.85 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda,	156	60 g	60	g


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
drożdże, sól)				
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Łosos wędzony	88	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	5 g	0.8	łyżka

Drugie śniadanie

Jogurt (MLEKO) z kiwi

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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) z kielbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 573 kcal | B: 26 g - T: 24 g - W: 67 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 720.7 mg
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka


Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-04-02, czwartek

 1790 kcal | B: 99 g - T: 46 g - W: 254 g


 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2053.24 mg Cholesterol: 183 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 720 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 97 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 830.04 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

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 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
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
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) | Gotowany filet drobiowy (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy

 625 kcal | B: 38 g - T: 14 g - W: 92 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 229.4 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


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
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
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
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

Kolacja

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

 320 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 898.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 10 2026-04-03, piątek

🔥 2344 kcal | B: 100 g - T: 75 g - W: 326 g

🍷 Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1784.9 mg Cholesterol: 516 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek,
masło (MLEKO), sałata | miód | Kawa zbożowa
(GLUTEN)

🔥 852 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 120 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 611.08 mg
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 11.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	76	25 g	25	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

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


Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

pieczona (RYBA), ziemniaki | Surówka z marchewki i jabłka | Kompot z jabłek

 633 kcal | B: 38 g - T: 12 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 200.2 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	123	150 g	1.3	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 474 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 816.12 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 23.03.2026 - 29.03.2026

Wartości średnie (5 dni)



2064 Energia



Białko: 98 g



Tłuszcz: 75 g



Węglowodany: 261 g

23.03.2026, poniedziałek	24.03.2026, wtorek	25.03.2026, środa	26.03.2026, czwartek	27.03.2026, piątek	28.03.2026, sobota	29.03.2026, niedziela
-	-	2088 kcal B: 94 g - T: 84 g - W: 249 g	2042 kcal B: 100 g - T: 80 g - W: 242 g	2175 kcal B: 82 g - T: 80 g - W: 292 g	1919 kcal B: 104 g - T: 66 g - W: 244 g	2096 kcal B: 110 g - T: 66 g - W: 281 g
Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek Herbata	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata Herbata	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną
-	-	850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g	733 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 98 g	698 kcal B: 31 g - T: 20 g - W: 102 g	656 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g	519 kcal B: 16 g - T: 22 g - W: 66 g
Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)	Drugie śniadanie -Jabłko	Drugie śniadanie -Banan	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO)
-	-	140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana Kompot jabłkowy	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera Kompot truskawkowy	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy
-	-	760 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g	693 kcal B: 33 g - T: 34 g - W: 70 g	931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z paszтетem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód Mus owocowy Kakao (MLEKO)
-	-	339 kcal B: 12 g - T: 9 g - W: 55 g	538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	412 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g	392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g	666 kcal B: 27 g - T: 19 g - W: 102 g

Tygodniowy plan posiłków 30.03.2026 - 03.04.2026

Wartości średnie (5 dni)



2078 Energia

Białko: 101 g - Tłuszcze: 67 g - Węglowodany: 276 g

30.03.2026, poniedziałek	31.03.2026, wtorek	01.04.2026, środa	02.04.2026, czwartek	03.04.2026, piątek
🔥 1985 kcal B: 103 g - T: 67 g - W: 252 g	🔥 2036 kcal B: 101 g - T: 63 g - W: 275 g	🔥 2239 kcal B: 104 g - T: 87 g - W: 273 g	🔥 1790 kcal B: 99 g - T: 46 g - W: 254 g	🔥 2344 kcal B: 100 g - T: 75 g - W: 326 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 778 kcal B: 40 g - T: 24 g - W: 101 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 714 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łosoś (RYBA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 768 kcal B: 37 g - T: 27 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 720 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmieńne (GUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata miód Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 852 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 120 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)</p> <p>🔥 164 kcal B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO), mandarynka</p> <p>🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 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>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>-Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)</p> <p>🔥 385 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 550 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 73 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (SELER) Wołowina gotowana, ziemniaki, buraczki Kompot</p> <p>🔥 741 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 98 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>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) Gotowany filet drobiowy (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 625 kcal B: 38 g - T: 14 g - W: 92 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka Kompot z jabłek</p> <p>🔥 633 kcal B: 38 g - T: 12 g - W: 97 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, pomidor Herbata</p> <p>🔥 494 kcal B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka dżem Herbata</p> <p>🔥 419 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata</p> <p>🔥 573 kcal B: 26 g - T: 24 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>🔥 320 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 474 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 53 g</p>