

2026-03-25

# 25.03.2026 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 2026-03-25, środa

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), 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 szczawiowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

**(JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy**

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

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Szczaw	22	100 g	0.8	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2026-03-26, czwartek

🔥 2360 kcal | B: 102 g - T: 91 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1187.68 mg Cholesterol: 413 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera | Kompot truskawkowy**

 922 kcal | B: 43 g - T: 38 g - W: 111 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 350.55 mg Cholesterol: 125 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Pieczarki	22	100 g	5.6	średnia sztuka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6	łyżka
Makaron pszenny	132	40 g	0.8	porcja
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Obiad

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol: 61 mg  
Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-03-27, piątek

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryz biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka


## Śniadanie


## 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	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Banan

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.3	średnia sztuka

## Obiad

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

 923 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 654.48 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-03-28, sobota

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO)

🔥 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


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


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


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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

## Drugie śniadanie

## Jogurt (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## 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)	54	150 g	0.5	małe opakowanie

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)				
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
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

 2170 kcal | B: 105 g - T: 78 g - W: 272 g


 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2178.73 mg Cholesterol: 260 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Schab pieczony	130	70 g	70	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	41	5 g	5	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej 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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2026-03-31, wtorek

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO), mandarynka**

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad

**Krupnik ryżowy (SELER) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszanej kapusty | Kompot jabłkowy**

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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: 106 g - T: 85 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2123.67 mg Cholesterol: 460 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 760 kcal | B: 40 g - T: 26 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1433.05 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Łosoś wędzony	88	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	5 g	0.8	łyżka

## Drugie śniadanie

**Jogurt (MLEKO) z kiwi**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

## Drugie śniadanie

### Obiad

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

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


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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
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 kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata**

 581 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 72 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 452.7 mg  
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

#### 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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka


## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 9 2026-04-02, czwartek

 1954 kcal | B: 106 g - T: 48 g - W: 283 g


 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1577.26 mg Cholesterol: 262 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 508.44 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	140	60 g	2	kromka


## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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) | Smażony filet (MLEKO, JAJA, GLUTEN), pęczak (GLUTEN), surówka z marchewki i jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy

 771 kcal | B: 47 g - T: 19 g - W: 110 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 343.02 mg Cholesterol: 176 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
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
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Bułka tarta	56	15 g	15	g
Mleko 2%	10	20 g	0.1	szklanka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2	garść
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg  
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-04-03, piątek

 2418 kcal | B: 90 g - T: 81 g - W: 341 g

 Cukry: 77 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2168.24 mg Cholesterol: 464 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 861 kcal | B: 35 g - T: 26 g - W: 126 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 289.48 mg  
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 11.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajko kurze	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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Śledź  
(RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | Surówka  
z marchewki i jabłka | Kompot z jabłek

🔥 704 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 974.14 mg  
Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.7

## 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

## 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
Śledź filet marynowany	191	100 g	1.4	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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

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

 467 kcal | B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.12 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztec 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)

🔥 2126 Energia

Białko: 98 g - Tłuszcz: 72 g - Węglowodany: 282 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
🔥 -	🔥 -	🔥 1954 kcal B: 99 g - T: 63 g - W: 256 g	🔥 2360 kcal B: 102 g - T: 91 g - W: 297 g	🔥 2250 kcal B: 82 g - T: 81 g - W: 308 g	🔥 1955 kcal B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g	🔥 2113 kcal B: 108 g - T: 63 g - W: 292 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 880 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek   Herbata 🔥 742 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką i koperkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 719 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata 🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną 🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Banan 🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa szczawiowa (SELER, MLEKO)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałatka szwedzka   Kompot jabłkowy 🔥 589 kcal B: 39 g - T: 13 g - W: 83 g	Obiad -Zupa grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera   Kompot truskawkowy 🔥 922 kcal B: 43 g - T: 38 g - W: 111 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor   Herbata 🔥 347 kcal B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata 🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą   Herbata 🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata 🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Kakao (MLEKO) 🔥 674 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

## Tygodniowy plan posiłków 30.03.2026 - 03.04.2026

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2178 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 298 g

30.03.2026, poniedziałek	31.03.2026, wtorek	01.04.2026, środa	02.04.2026, czwartek	03.04.2026, piątek
🔥 2170 kcal B: 105 g - T: 78 g - W: 272 g	🔥 2113 kcal B: 91 g - T: 55 g - W: 322 g	🔥 2239 kcal B: 106 g - T: 85 g - W: 273 g	🔥 1954 kcal B: 106 g - T: 48 g - W: 283 g	🔥 2418 kcal B: 90 g - T: 81 g - W: 341 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 787 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata  🔥 723 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łosoś (RYBA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną  🔥 760 kcal B: 40 g - T: 26 g - W: 91 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Herbata z cytryną  🔥 730 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 104 g	Śniadanie -Płatki jęczmieńne (GUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata   miód   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 861 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 126 g
Drugie śniadanie -Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)  🔥 164 kcal B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO), mandarynka  🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) z kiwi  🔥 183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO)  🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)  🔥 385 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g
Obiad -Zarzutka z kapusty kiszzonej (SELER)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy  🔥 717 kcal B: 34 g - T: 31 g - W: 82 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER)   Knedel z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty   Kompot jabłkowy  🔥 790 kcal B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g	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	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO, SELER)   Smażony filet (MLEKO, JAJA, GLUTEN), pęczak (GLUTEN), surówka z marchewki i jabłka   Kompot malinowo-jabłkowy  🔥 771 kcal B: 47 g - T: 19 g - W: 110 g	Obiad -Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER)   Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami   Surówka z marchewki i jabłka   Kompot z jabłek  🔥 704 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, pomidor   Herbata  🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka   dżem   Herbata  🔥 438 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata  🔥 581 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 72 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna  🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek   Herbata  🔥 467 kcal B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g