

2026-04-04

04.04.2026 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 2026-04-04, sobota

🔥 2046 kcal | B: 88 g - T: 62 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 1509.06 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO) | dżem | Herbata z cytryną

🔥 855 kcal | B: 40 g - T: 26 g - W: 116 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1069.24 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb 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
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Mus owocowy jabłko - gruszka

🔥 44 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g

🍷 Sód: 0.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus owocowy jabłko - gruszka	44	80 g	1	porcja

Obiad

Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) | Jabłko | Kompot wiśniowy

🔥 732 kcal | B: 35 g - T: 19 g - W: 115 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 141.2 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

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

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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	200	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie mrożone	9	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 415 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 297.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-04-05, niedziela

🔥 2065 kcal | B: 122 g - T: 72 g - W: 243 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2427.12 mg Cholesterol: 494 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO) i ćwikła | Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Herbata z cytryną

🔥 800 kcal | B: 33 g - T: 33 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1543.26 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kielbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Sernik	254	100 g	100	g

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 787 kcal | B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 396.36 mg Cholesterol: 199 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	50	g
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Salata zielona	23	150 g	150	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 397.5 mg Cholesterol: 46 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-04-06, poniedziałek

 2515 kcal | B: 117 g - T: 102 g - W: 290 g

 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 3258.48 mg Cholesterol: 292 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa,

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

masło (MLEKO) i ćwikła | Herbata z cytryną | Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

 1035 kcal | B: 30 g - T: 40 g - W: 143 g

 Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1675.76 mg Cholesterol: 109 mg
Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.5


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	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Babka piaskowa	584	150 g	5	kawałek

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

 186 kcal | B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g

 Cukry: 8 g Sód: 616 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	186	200 g	1	duże opakowanie

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

 734 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 89 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 233.62 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	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
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

🔥 560 kcal | B: 31 g - T: 25 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 733.1 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

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
Filet z indyka wędlina (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonek	5	25 g	1	garść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-04-07, wtorek

🔥 1896 kcal | B: 74 g - T: 51 g - W: 296 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1878.34 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 687 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 834.64 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🍷 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Herbata zielona

🍷 629 kcal | B: 18 g - T: 6 g - W: 131 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 97.8 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Obiad

Kolacja

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

🔥 489 kcal | B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 851.4 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-04-08, środa

🔥 2189 kcal | B: 117 g - T: 67 g - W: 288 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1756.35 mg Cholesterol: 224 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 746 kcal | B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 474.32 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

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


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), banan

 273 kcal | B: 17 g - T: 8 g - W: 37 g

 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.53 mg
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

 748 kcal | B: 46 g - T: 23 g - W: 93 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 264.3 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina drobno mielona zrumieniona na patelni 90% chuda 10% tłusta	209	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Obiad

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 6 2026-04-09, czwartek

🔥 2076 kcal | B: 95 g - T: 56 g - W: 308 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1734.17 mg Cholesterol: 204 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
(jęczmień, żyto), cykoria)			

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | Klops gotowany (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 810 kcal | B: 35 g - T: 20 g - W: 129 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 262.99 mg Cholesterol: 116 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
Ziemniaki	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
Ryż biały	175	50 g	50 g
Jajko kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

🔥 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 396.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 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 (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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-04-10, piątek

🔥 2072 kcal | B: 102 g - T: 53 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1370.48 mg Cholesterol: 120 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 740 kcal | B: 42 g - T: 19 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 696.08 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

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, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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				
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Tuńczyk w sosie własnym	51	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Mandarynka

 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jogurtem (MLEKO) i jabłkiem pieczonym | Kompot jabłkowy

 727 kcal | B: 39 g - T: 9 g - W: 132 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 155.9 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jogurt naturalny	31	50 g	2	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Obiad

Kolacja

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

 526 kcal | B: 20 g - T: 25 g - W: 56 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 515.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-04-11, sobota

 2044 kcal | B: 93 g - T: 71 g - W: 268 g


 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1620.26 mg Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 698 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 848.08 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pomarańcza

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

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

 733 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 176.95 mg Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 519 kcal | B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 592.23 mg
Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

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
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 9 2026-04-12, niedziela

 2391 kcal | B: 106 g - T: 108 g - W: 262 g


 Cukry: 79 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2386.13 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 622 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1243.28 mg
Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

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	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				
Pieczeń wieprzowa	226	80 g	80	g
Salata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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


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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Mus owocowy 100% jabłko mango brzoskwinia	83	150 g	150	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 10 2026-04-13, poniedziałek

 2274 kcal | B: 114 g - T: 79 g - W: 283 g

 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1906.82 mg Cholesterol: 689 mg Tłuszcze nasycone: 40 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 850 kcal | B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 810.59 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Banan

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.5	mała sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 728 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 111 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała 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)				
Mąka pszenna	291	80 g	5.3	łyżka
Jajko kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	143	20 g	1.4	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

 563 kcal | B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 983.7 mg
Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 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	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 30.03.2026 - 05.04.2026

Wartości średnie (2 dni)

🔥 2055 Energia

🥚 Białko: 105 g - 🥑 Tłuszcz: 67 g - 🍷 Węglowodany: 270 g

30.03.2026, poniedziałek	31.03.2026, wtorek	01.04.2026, środa	02.04.2026, czwartek	03.04.2026, piątek	04.04.2026, sobota	05.04.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2046 kcal B: 88 g - T: 62 g - W: 297 g	🔥 2065 kcal B: 122 g - T: 72 g - W: 243 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO) dżem Herbata z cytryną 🔥 855 kcal B: 40 g - T: 26 g - W: 116 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO) i ćwikła Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Herbata z cytryną 🔥 800 kcal B: 33 g - T: 33 g - W: 93 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	II śniadanie -Mus owocowy jabłko - gruszka 🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) Jabłko Kompot wiśniowy 🔥 732 kcal B: 35 g - T: 19 g - W: 115 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 415 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g

Tygodniowy plan posiłków 06.04.2026 - 12.04.2026

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2169 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 72 g - Węglowodany: 288 g

06.04.2026, poniedziałek	07.04.2026, wtorek	08.04.2026, środa	09.04.2026, czwartek	10.04.2026, piątek	11.04.2026, sobota	12.04.2026, niedziela
🔥 2515 kcal B: 117 g - T: 102 g - W: 290 g	🔥 1896 kcal B: 74 g - T: 51 g - W: 296 g	🔥 2189 kcal B: 117 g - T: 67 g - W: 288 g	🔥 2076 kcal B: 95 g - T: 56 g - W: 308 g	🔥 2072 kcal B: 102 g - T: 53 g - W: 309 g	🔥 2044 kcal B: 93 g - T: 71 g - W: 268 g	🔥 2391 kcal B: 106 g - T: 108 g - W: 262 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) i cwikła Herbata z cytryną Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 🔥 1035 kcal B: 30 g - T: 40 g - W: 143 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 687 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 746 kcal B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 709 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 740 kcal B: 42 g - T: 19 g - W: 102 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 698 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 622 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g
II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 186 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), banan 🔥 273 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 37 g	II śniadanie -Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO) 🔥 170 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g	II śniadanie -Mandarynka 🔥 80 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g	II śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 734 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 89 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) Herbata zielona 🔥 629 kcal B: 18 g - T: 6 g - W: 131 g	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 748 kcal B: 46 g - T: 23 g - W: 93 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER) Klops gotowany (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 810 kcal B: 35 g - T: 20 g - W: 129 g	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jogurtem (MLEKO) i jabłkiem pieczonym Kompot jabłkowy 🔥 727 kcal B: 39 g - T: 9 g - W: 132 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 733 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g	Obiad -Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata 🔥 560 kcal B: 31 g - T: 25 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 489 kcal B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor Herbata 🔥 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 526 kcal B: 20 g - T: 25 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), poledwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata 🔥 519 kcal B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Mus owocowy Kakao (MLEKO) 🔥 871 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 110 g

Tygodniowy plan posiłków 13.04.2026 - 13.04.2026

Wartości średnie (1 dni)



2274 Energia

Białko: 114 g - Tłuszcze: 79 g - Węglowodany: 283 g

13.04.2026, poniedziałek

🔥 2274 kcal B: 114 g - T: 79 g - W: 283 g

Śniadanie

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

🔥 850 kcal B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g

II śniadanie

-Banan

🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

Obiad

-Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)
| Kluski leniwe gotowane (GLUTEN,
JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO)
| Herbata zielona

🔥 728 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 97 g

Kolacja

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

🔥 563 kcal B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g