

2026-04-04

04.04.2026 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 2026-04-04, sobota

🔥 2074 kcal | B: 88 g - T: 60 g - W: 310 g

🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 946.76 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 875 kcal | B: 40 g - T: 25 g - W: 124 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 774.94 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

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 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
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

 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
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), roszką i pomidorkami | Herbata zielona

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z 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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 2 2026-04-05, niedziela

🔥 2065 kcal | B: 124 g - T: 70 g - W: 243 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2076.32 mg Cholesterol: 494 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 792 kcal | B: 35 g - T: 33 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1460.46 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb razowy	148	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 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	
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
Kurczak ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata 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

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

 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 129.5 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Dzień 3 2026-04-06, poniedziałek

🔥 2515 kcal | B: 119 g - T: 101 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2907.68 mg Cholesterol: 292 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) i ćwikła | Herbata z cytryną | Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

🔥 1027 kcal | B: 32 g - T: 39 g - W: 137 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1592.96 mg Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
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:)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
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
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


 568 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 465.1 mg
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

 1907 kcal | B: 80 g - T: 68 g - W: 252 g

▲ Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1740.06 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 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 (GLUTEN, SELER) | Kapusta gotowana z kiebasą (GLUTEN), ziemniaki | Herbata zielona

🔥 623 kcal | B: 26 g - T: 27 g - W: 76 g

▲ Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 549.12 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

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

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Kapusta biała	50	200 g	2.2	filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-04-08, środa

🔥 2158 kcal | B: 96 g - T: 67 g - W: 303 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1575.37 mg Cholesterol: 502 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

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 szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówką

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 404.92 mg
Cholesterol: 383 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster

II śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

połędwica, pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

🔥 2200 kcal | B: 88 g - T: 65 g - W: 328 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 947.7 mg Cholesterol: 182 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 801 kcal | B: 38 g - T: 24 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 199.48 mg
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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 grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 8 2026-04-11, sobota

 2061 kcal | B: 92 g - T: 68 g - W: 279 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1030.66 mg Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Pomarańcza

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa 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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 9 2026-04-12, niedziela

🔥 2400 kcal | B: 105 g - T: 107 g - W: 268 g

🍷 Cukry: 79 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2064.53 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 631 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.68 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
Pieczyno wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata 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) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Dynia	39	150 g	150	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka

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
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHE) | 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%	83	150 g	150	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 10 2026-04-13, poniedziałek

🔥 2336 kcal | B: 120 g - T: 73 g - W: 310 g

🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1439.02 mg Cholesterol: 645 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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

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

 772 kcal | B: 38 g - T: 21 g - W: 113 g

 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 232.8 mg Cholesterol: 135 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Fasola biała	33	10 g	0 filiżanka
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Kapusta biała	9	35 g	35 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4 łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4 szklanka
Jajko kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	78	150 g	150 g
Twaróg półtłusty	96	80 g	80 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy)				
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)

🔥 2069 Energia

🥚 Białko: 106 g - 🥑 Tłuszcze: 65 g - 🍷 Węglowodany: 276 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
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2074 kcal B: 88 g - T: 60 g - W: 310 g	🔥 2065 kcal B: 124 g - T: 70 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), rzodkiewka dżem Herbata z cytryną	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO) i ćwikła Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Herbata z cytryną
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 875 kcal B: 40 g - T: 25 g - W: 124 g	🔥 792 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 88 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	II śniadanie -Mus owocowy jabłko - gruszka	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO)
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g	🔥 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	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 732 kcal B: 35 g - T: 19 g - W: 115 g	🔥 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	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g	🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

Tygodniowy plan posiłków 06.04.2026 - 12.04.2026

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2172 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcz: 75 g - Węglowodany: 287 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: 119 g - T: 101 g - W: 290 g	🔥 1907 kcal B: 80 g - T: 68 g - W: 252 g	🔥 2158 kcal B: 96 g - T: 67 g - W: 303 g	🔥 1964 kcal B: 94 g - T: 50 g - W: 293 g	🔥 2200 kcal B: 88 g - T: 65 g - W: 328 g	🔥 2061 kcal B: 92 g - T: 68 g - W: 279 g	🔥 2400 kcal B: 105 g - T: 107 g - W: 268 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) i cwikła Herbata z cytryną Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 🔥 1027 kcal B: 32 g - T: 39 g - W: 137 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 696 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 102 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 756 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 111 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 makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 801 kcal B: 38 g - T: 24 g - W: 108 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 707 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 631 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 78 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 (GLUTEN, SELER) Kapusta gotowana z kielbasą (GLUTEN), ziemniaki Herbata zielona 🔥 623 kcal B: 26 g - T: 27 g - W: 76 g	Obiad -Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej Kompot truskawkowy 🔥 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g	Obiad -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) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, rosółka Herbata 🔥 568 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -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 🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 635 kcal B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), poledwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, rosółka Herbata 🔥 527 kcal B: 22 g - T: 22 g - W: 60 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)



2336 Energia

Białko: 120 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 310 g

13.04.2026, poniedziałek

🔥 2336 kcal B: 120 g - T: 73 g - W: 310 g

Śniadanie

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

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

II śniadanie

-Banan

🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

Obiad

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

🔥 772 kcal B: 38 g - T: 21 g - W: 113 g

Kolacja

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

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