

2026-04-14

14.04.2026 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 2026-04-14, wtorek

🔥 1944 kcal | B: 98 g - T: 58 g - W: 272 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2962.06 mg Cholesterol: 187 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 604 kcal | B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.16 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 623 kcal | B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 958.2 mg Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 532 kcal | B: 23 g - T: 21 g - W: 67 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1010.7 mg
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z kurczaka	70	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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 2 2026-04-15, środa

🔥 2165 kcal | B: 95 g - T: 90 g - W: 251 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1759.1 mg Cholesterol: 510 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 760 kcal | B: 34 g - T: 31 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 643.7 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	111	30 g	0.3	filiżanka
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
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	121	20 g	20	g
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), jabłko

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

 739 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 88 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 153.9 mg
Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	39	50 g	1 mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9 porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Kapusta pekińska	8	50 g	1 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kolacja

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

 453 kcal | B: 11 g - T: 23 g - W: 53 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 498.1 mg Cholesterol: 22 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-04-16, czwartek

🔥 2049 kcal | B: 96 g - T: 70 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2789.5 mg Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 770 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1376.5 mg Cholesterol: 64 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 jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Drugie śniadanie

Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 727 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 428 kcal | B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.4 mg
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 4 2026-04-17, piątek

🔥 2404 kcal | B: 93 g - T: 98 g - W: 302 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1776.45 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 663 kcal | B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 468.57 mg Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słończnika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

jabłkowy

 956 kcal | B: 38 g - T: 45 g - W: 108 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 633.58 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


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
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 478 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 605.3 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	144	57 g	0.5	opakowanie

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-04-18, sobota

🔥 1961 kcal | B: 102 g - T: 62 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2678.14 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 703 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 921.8 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

 383 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.6 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-04-19, niedziela

🍷 1873 kcal | B: 105 g - T: 63 g - W: 232 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1638.73 mg Cholesterol: 157 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🍷 531 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 630.68 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + kiwi

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 595 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 75 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 409.6 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	8	25 g	0.4	średnia sztuka
Jabłko	13	25 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

516 kcal | B: 25 g - T: 17 g - W: 69 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 131.95 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

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	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Twaróg półtłusty	60	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-04-20, poniedziałek

2262 kcal | B: 100 g - T: 75 g - W: 315 g

Cukry: 75 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1526.78 mg Cholesterol: 511 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot jabłkowy

 838 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 136.7 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4


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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 421 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 51 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 777.8 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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

Kolacja

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
Sucha żywiecka z szynki	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-04-21, wtorek

🔥 2310 kcal | B: 116 g - T: 88 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 38 g | Błonnik pokarmowy: 27 g | Sód: 1988.1 mg | Cholesterol: 429 mg | Tłuszcze nasycone: 33 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 869 kcal | B: 47 g - T: 31 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 14 g | Błonnik pokarmowy: 7 g | Sód: 841.2 mg | Cholesterol: 249 mg | Tłuszcze nasycone: 11 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	120	g
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	70	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mandarynka

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Drugie śniadanie

🔥 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

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

🔥 789 kcal | B: 35 g - T: 31 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 152.9 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
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), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

🔥 578 kcal | B: 32 g - T: 26 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 991.2 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-04-22, środa

🔥 2125 kcal | B: 112 g - T: 76 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2297.8 mg Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 668 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 570.58 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków i roszonek |
Herbata Czarna**

 562 kcal | B: 15 g - T: 32 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 843.86 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-04-23, czwartek

 2013 kcal | B: 114 g - T: 72 g - W: 236 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1793.35 mg Cholesterol: 200 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🍷 670 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1181.66 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb 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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🍷 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

Obiad

Krem z dyni (MLEKO, SELER) | Duszona pierś w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniakami i surówką z jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy

🍷 761 kcal | B: 47 g - T: 30 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 203.13 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
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 pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 492 kcal | B: 16 g - T: 23 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 318.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Paszтет drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz 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)	160	100 g	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Tygodniowy plan posiłków 13.04.2026 - 19.04.2026

Wartości średnie (6 dni)



2066 Energia

Białko: 98 g

- Tłuszcze: 73 g

- Węglowodany: 264 g

13.04.2026, poniedziałek	14.04.2026, wtorek	15.04.2026, środa	16.04.2026, czwartek	17.04.2026, piątek	18.04.2026, sobota	19.04.2026, niedziela
-	1944 kcal B: 98 g - T: 58 g - W: 272 g	2165 kcal B: 95 g - T: 90 g - W: 251 g	2049 kcal B: 96 g - T: 70 g - W: 269 g	2404 kcal B: 93 g - T: 98 g - W: 302 g	1961 kcal B: 102 g - T: 62 g - W: 259 g	1873 kcal B: 105 g - T: 63 g - W: 232 g
Brak programu	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 604 kcal B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko, (JAJA), ogórek, rukola Herbata zielona 760 kcal B: 34 g - T: 31 g - W: 88 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 770 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słoncznika i koperku Herbata zielona 663 kcal B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 703 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, rozspanka Herbata zielona 531 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g
Brak programu	Drugie śniadanie -Pomarańcza Jogurt (MLEKO) 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), jabłko 212 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + kiwi 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu	Obiad -Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) Duszone bitki, ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 623 kcal B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 739 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 88 g	Obiad -Krupnik z ryżem (SELER) Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy 956 kcal B: 38 g - T: 45 g - W: 108 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy 595 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 75 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata 532 kcal B: 23 g - T: 21 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałata Herbata 453 kcal B: 11 g - T: 23 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata 428 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 478 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata Herbata z cytryną 383 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 516 kcal B: 25 g - T: 17 g - W: 69 g

Tygodniowy plan posiłków 20.04.2026 - 23.04.2026

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2177 Energia Białko: 110 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 269 g

20.04.2026, poniedziałek	21.04.2026, wtorek	22.04.2026, środa	23.04.2026, czwartek
🔥 2262 kcal B: 100 g - T: 75 g - W: 315 g	🔥 2310 kcal B: 116 g - T: 88 g - W: 269 g	🔥 2125 kcal B: 112 g - T: 76 g - W: 257 g	🔥 2013 kcal B: 114 g - T: 72 g - W: 236 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata dżem Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek Herbata zielona</p> <p>🔥 869 kcal B: 47 g - T: 31 g - W: 98 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata zielona</p> <p>🔥 668 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 92 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, Herbata z cytryną</p> <p>🔥 670 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)</p> <p>🔥 194 kcal B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER) Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 789 kcal B: 35 g - T: 31 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, marchew z groszkiem Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 803 kcal B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krem z dyni (MLEKO, SELER) Duszona pierś w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniakami i surówką z jabłka i marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 761 kcal B: 47 g - T: 30 g - W: 81 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), roszponka, kiełbasa żywiecka Herbata</p> <p>🔥 421 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 51 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa</p> <p>🔥 578 kcal B: 32 g - T: 26 g - W: 55 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków i roszponki Herbata Czarna</p> <p>🔥 562 kcal B: 15 g - T: 32 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Herbata</p> <p>🔥 492 kcal B: 16 g - T: 23 g - W: 58 g</p>