

2026-04-14

14.04.2026 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	26

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-04-14, wtorek

🕒 2000 kcal | B: 99 g - T: 57 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 43 g Sód: 2296.06 mg Cholesterol: 187 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🕒 613 kcal | B: 32 g - T: 9 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 599.56 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb 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	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, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

🕒 661 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka

Obiad

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 881.8 mg
 Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

 539 kcal | B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 742.7 mg
 Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z kurczaka	70	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuca
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuca
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuca
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuca
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

🔥 2112 kcal | B: 88 g - T: 89 g - W: 251 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2008.42 mg Cholesterol: 540 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 768 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.7 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	111	30 g	0.3	filiżanka
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
Margaryna 70% tłuszczu z	121	20 g	20	g

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
olejem roślinnym				
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

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

Zarzutka z kapusty kiszonej (GLUTEN, SELER) |
Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki,
surówka z selerą| Kompot jabłkowy

 653 kcal | B: 28 g - T: 30 g - W: 73 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 936.42 mg
Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka

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) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Herbata

 479 kcal | B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 232.9 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
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
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-04-16, czwartek

 2228 kcal | B: 102 g - T: 73 g - W: 301 g

 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2473.52 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 762 kcal | B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Śniadanie

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1293.7 mg
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
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

Obiad

Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

🍷 906 kcal | B: 45 g - T: 23 g - W: 138 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1049.42 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Pieczarki	22	100 g	5.6	średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	231	300 g	6	mała sztuka
Mąka ziemniaczana	179	50 g	4.2	łyżeczka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

Kolacja

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

 435 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-04-17, piątek

 2463 kcal | B: 92 g - T: 100 g - W: 311 g

 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1164.03 mg Cholesterol: 209 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie


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

 672 kcal | B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Śniadanie


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 146.97 mg
 Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	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) | Smażona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

 951 kcal | B: 38 g - T: 47 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 682.88 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 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

🔥 1973 kcal | B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2354.64 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 695 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 839 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

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 razowy	148	60 g	1.7	kromka
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

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, rzodkiewka | Herbata z cytryną

 402 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-04-19, niedziela

🍷 2066 kcal | B: 113 g - T: 77 g - W: 241 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2114.03 mg Cholesterol: 288 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🍷 542 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
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) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 659 kcal | B: 42 g - T: 20 g - W: 83 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 458.1 mg
Cholesterol: 172 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

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
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 634 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 531.45 mg
Cholesterol: 99 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

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
Ser Gouda	178	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

🔥 2176 kcal | B: 95 g - T: 86 g - W: 266 g

🍷 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3299.7 mg Cholesterol: 511 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA PODSTAWOWA

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	140	60 g	2	kromka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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

Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 733 kcal | B: 32 g - T: 36 g - W: 74 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 2150.32 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

 440 kcal | B: 22 g - T: 14 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 537.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sucha żywiecka z szynki	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-04-21, wtorek

 2347 kcal | B: 123 g - T: 87 g - W: 274 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1932.12 mg Cholesterol: 429 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA PODSTAWOWA

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

 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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

 832 kcal | B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 165.92 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Kapusta biała	13	50 g	0.6	filiżanka
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

 572 kcal | B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 922.2 mg
Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-04-22, środa

 2155 kcal | B: 111 g - T: 74 g - W: 271 g


 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1710.2 mg Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 678 kcal | B: 31 g - T: 18 g - W: 98 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 248.98 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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	165	60 g	1.7	kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
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

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone 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
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, papryki i
roszponki | Herbata Czarna**

 583 kcal | B: 15 g - T: 31 g - W: 64 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 577.86 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała 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

 2038 kcal | B: 120 g - T: 63 g - W: 255 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1572.22 mg Cholesterol: 206 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 673 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1126.16 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

Obiad

**Krem z dyni (MLEKO, SELER) | Pieczony kotlet Devolay
z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką
z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot
jabłkowy**

🔥 774 kcal | B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 305.5 mg
Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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
Kurczak pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Pieczarki	11	50 g	5	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Chrzan tarty	4	4 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 500 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 50.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórek 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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Tygodniowy plan posiłków 13.04.2026 - 19.04.2026

Wartości średnie (6 dni)



2140 Energia



Białko: 99 g - Tłuszcze: 76 g - Węglowodany: 275 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
-	2000 kcal B: 99 g - T: 57 g - W: 290 g	2112 kcal B: 88 g - T: 89 g - W: 251 g	2228 kcal B: 102 g - T: 73 g - W: 301 g	2463 kcal B: 92 g - T: 100 g - W: 311 g	1973 kcal B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g	2066 kcal B: 113 g - T: 77 g - W: 241 g
Brak programu	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 613 kcal B: 32 g - T: 9 g - W: 101 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko, (JAJA), ogórek, rukola Herbata zielona 768 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 93 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 762 kcal B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku Herbata zielona 672 kcal B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 695 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 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, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy 661 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g	Obiad -Zarzutka z kapusty kiszonej (GLUTEN, SELER) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera Kompot jabłkowy 653 kcal B: 28 g - T: 30 g - W: 73 g	Obiad -Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot porzeczkowy 906 kcal B: 45 g - T: 23 g - W: 138 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Smażona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty Kompot jabłkowy 951 kcal B: 38 g - T: 47 g - W: 102 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) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy 659 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 83 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata 539 kcal B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką Herbata 479 kcal B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 634 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 68 g

Tygodniowy plan posiłków 20.04.2026 - 23.04.2026

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2179 Energia Białko: 112 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 266 g

20.04.2026, poniedziałek	21.04.2026, wtorek	22.04.2026, środa	23.04.2026, czwartek
🔥 2176 kcal B: 95 g - T: 86 g - W: 266 g	🔥 2347 kcal B: 123 g - T: 87 g - W: 274 g	🔥 2155 kcal B: 111 g - T: 74 g - W: 271 g	🔥 2038 kcal B: 120 g - T: 63 g - W: 255 g
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	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	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata zielona 🔥 678 kcal B: 31 g - T: 18 g - W: 98 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 673 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g
Drugie śniadanie -Jabłko pieczone z migdałami (ORZECZY) 🔥 194 kcal B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 733 kcal B: 32 g - T: 36 g - W: 74 g	Obiad -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym Kompot jabłkowy 🔥 832 kcal B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g	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	Obiad -Krem z dyni (MLEKO, SELER) Pieczony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 774 kcal B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), rzodkiewka, roszponka, kielbasa żywiecka Herbata 🔥 440 kcal B: 22 g - T: 14 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 🔥 572 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków, papryki i roszponki Herbata Czarna 🔥 583 kcal B: 15 g - T: 31 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Herbata 🔥 500 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g