

2026-05-04

# 04.05.2026 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 2026-05-04, poniedziałek

🔥 2153 kcal | B: 123 g - T: 79 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2433.78 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

**Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata z cytryną**

🔥 664 kcal | B: 37 g - T: 18 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1119.06 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy	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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### 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

## 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
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, roszponka | 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 wędlina (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszpinka	5	25 g	1	garść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-05-05, wtorek

🔥 1882 kcal | B: 69 g - T: 55 g - W: 284 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1916.34 mg Cholesterol: 160 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

## 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) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot jabłkowy**

🔥 597 kcal | B: 15 g - T: 13 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 725.4 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## 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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-05-06, środa

🔥 2203 kcal | B: 102 g - T: 70 g - W: 300 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1622.13 mg Cholesterol: 537 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

## 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
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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad

 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	
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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-05-07, 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), cykoria)	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
Jogurt Jogobella bez	116	150 g	1	opakowanie



## Kolacja

 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 5 2026-05-08, piątek

 2393 kcal | B: 93 g - T: 99 g - W: 298 g


 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 1445.2 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

## 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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				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, 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 6 2026-05-09, 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,

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

## masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 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 7 2026-05-10, 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
Pieczень 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
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemiaki	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 8 2026-05-11, 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

**Pieczyczo 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

## Dzień 9 2026-05-12, wtorek

🔥 2129 kcal | B: 107 g - T: 67 g - W: 288 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1201.92 mg Cholesterol: 286 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

## 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

## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	50	g
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

🍷 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	
(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	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-05-13, środa

🍷 1926 kcal | B: 97 g - T: 46 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1752.18 mg Cholesterol: 333 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Ryż na mleku (mleko) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek |Herbata z cytryną

🍷 755 kcal | B: 38 g - T: 26 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1422.46 mg Cholesterol: 269 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka


## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## 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 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	filiżanka
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	filiżanka
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) 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

## Tygodniowy plan posiłków 04.05.2026 - 10.05.2026

Wartości średnie (7 dni)



2150 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcz: 75 g

- Węglowodany: 280 g

04.05.2026, poniedziałek	05.05.2026, wtorek	06.05.2026, środa	07.05.2026, czwartek	08.05.2026, piątek	09.05.2026, sobota	10.05.2026, niedziela
🔥 2153 kcal B: 123 g - T: 79 g - W: 242 g	🔥 1882 kcal B: 69 g - T: 55 g - W: 284 g	🔥 2203 kcal B: 102 g - T: 70 g - W: 300 g	🔥 1964 kcal B: 94 g - T: 50 g - W: 293 g	🔥 2393 kcal B: 93 g - T: 99 g - W: 298 g	🔥 2061 kcal B: 92 g - T: 68 g - W: 279 g	🔥 2400 kcal B: 105 g - T: 107 g - W: 268 g
Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), rzodkiewka   Herbata z cytryną 🔥 664 kcal B: 37 g - T: 18 g - W: 89 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 -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 -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 -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 -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)   Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA)   Kompot jabłkowy 🔥 597 kcal B: 15 g - T: 13 g - W: 108 g	Obiad -Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka 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 -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa 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 11.05.2026 - 13.05.2026

Wartości średnie (3 dni)



2130 Energia

Białko: 108 g - Tłuszcz: 62 g - Węglowodany: 296 g

11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa
🔥 2336 kcal B: 120 g - T: 73 g - W: 310 g	🔥 2129 kcal B: 107 g - T: 67 g - W: 288 g	🔥 1926 kcal B: 97 g - T: 46 g - W: 290 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa</p> <p>🔥 859 kcal B: 49 g - T: 27 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), rzodkiewka   dżem   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 875 kcal B: 40 g - T: 25 g - W: 124 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (mleko)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 755 kcal B: 38 g - T: 26 g - W: 93 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Mus owocowy jabłko - gruszka</p> <p>🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER)   Smażone naleśniki z serem (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 772 kcal B: 38 g - T: 21 g - W: 113 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rosółka   Herbata</p> <p>🔥 571 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rosółką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>🔥 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor   Herbata zielona</p> <p>🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g</p>