

2026-05-14

# 14.05.2026 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 2026-05-14, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2228 kcal | B: 100 g - T: 74 g - W: 301 g

🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2824.32 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

## 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	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

### 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

## 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
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
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

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	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

## Dzień 2 2026-05-15, piątek

Codziennie 2407 kcal | B: 94 g - T: 100 g - W: 296 g


Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1786.85 mg Cholesterol: 209 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika 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	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 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) | Pieczona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy**

 959 kcal | B: 39 g - T: 47 g - W: 102 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 643.98 mg Cholesterol: 139 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
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)	9	35 g	1	porcja

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
5g, seler 5g, por 5g)				
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
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), 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	130	50 g	50	g
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	144	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-05-16, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 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	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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad


 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	
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

 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	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier,	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
olej rzepakowy				
Chleb pszenny	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 4 2026-05-17, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1910 kcal | B: 117 g - T: 61 g - W: 233 g

🍬 Cukry: 46 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 23 g | 🧂 Sód: 1694.33 mg | 🐔 Cholesterol: 174 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 21 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa 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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszpodka	4	20 g	0.8	garść
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) | Gotowany filec z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną | Kompot truskawkowy

 561 kcal | B: 40 g - T: 13 g - W: 74 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 431.2 mg  
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7


#### 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
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Sałata zielona	15	100 g	20	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	58	50 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 588 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 70 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 165.95 mg  
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 5 2026-05-18, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)**

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

🔥 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	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
Sucha żywiecka z szynki	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2026-05-19, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2124 kcal | B: 123 g - T: 57 g - W: 294 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2818.22 mg Cholesterol: 197 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## 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	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


**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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

 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
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) 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	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 7 2026-05-20, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2056 kcal | B: 88 g - T: 91 g - W: 232 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1880.6 mg Cholesterol: 540 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.7

## 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	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

**Serek wiejski (MLEKO), jabłko**

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

🔥 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) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera | Kompot jabłkowy

🔥 630 kcal | B: 27 g - T: 30 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 275.4 mg  
Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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
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	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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Paszтет 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 8 2026-05-21, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2087 kcal | B: 99 g - T: 86 g - W: 238 g

🍷 Cukry: 41 g | Błonnik pokarmowy: 22 g | Sód: 1760.07 mg | Cholesterol: 245 mg | Tłuszcze nasycone: 24 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

## 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	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas pszenny, 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

## SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA


## Drugie śniadanie

Jogurt 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
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 roślinne, pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków i roszonek | Herbata Czarna**

 566 kcal | B: 15 g - T: 32 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 917.36 mg  
Cholesterol: 23 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas pszenny, woda), woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
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 9 2026-05-22, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2068 kcal | B: 91 g - T: 70 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1262.66 mg Cholesterol: 412 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Ryz 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
Ryz 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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

 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) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Herbata zielona**

 633 kcal | B: 27 g - T: 16 g - W: 96 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 100.1 mg Cholesterol: 142 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
Mąka pszenna	291	80 g	5.3	łyżka
Jajko kurcze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## 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	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

## 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
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Dzień 10 2026-05-23, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1962 kcal | B: 118 g - T: 67 g - W: 231 g

🍷 Cukry: 41 g | Błonnik pokarmowy: 27 g | Sód: 3221.06 mg | Cholesterol: 141 mg | Tłuszcze nasycone: 28 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5

## 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	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

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

### Obiad


**Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki,**

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

### 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
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), 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	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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 11.05.2026 - 17.05.2026

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2126 Energia

🥚 Białko: 103 g - 🥑 Tłuszcze: 74 g - 🍷 Węglowodany: 272 g

11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa	14.05.2026, czwartek	15.05.2026, piątek	16.05.2026, sobota	17.05.2026, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2228 kcal B: 100 g - T: 74 g - W: 301 g	🍴 Codziennie 🔥 2407 kcal B: 94 g - T: 100 g - W: 296 g	🍴 Codziennie 🔥 1961 kcal B: 102 g - T: 62 g - W: 259 g	🍴 Codziennie 🔥 1910 kcal B: 117 g - T: 61 g - W: 233 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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), ogórek, słonecznika 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), połędwica, 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, rosółka   Herbata zielona 🔥 531 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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)   Pieczona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszonej Kompot jabłkowy 🔥 959 kcal B: 39 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)   Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną   Kompot truskawkowy 🔥 561 kcal B: 40 g - T: 13 g - W: 74 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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) 🔥 588 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 70 g

## Tygodniowy plan posiłków 18.05.2026 - 23.05.2026

Wartości średnie (6 dni)

2093 Energia

Białko: 103 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 263 g

18.05.2026, poniedziałek	19.05.2026, wtorek	20.05.2026, środa	21.05.2026, czwartek	22.05.2026, piątek	23.05.2026, sobota
<p>Codziennie</p> <p>2262 kcal B: 100 g - T: 75 g - W: 315 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2124 kcal B: 123 g - T: 57 g - W: 294 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2056 kcal B: 88 g - T: 91 g - W: 232 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2087 kcal B: 99 g - T: 86 g - W: 238 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2068 kcal B: 91 g - T: 70 g - W: 271 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1962 kcal B: 118 g - T: 67 g - W: 231 g</p>
<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>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>604 kcal B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko (JAJA), ogórek, rukola   Herbata zielona</p> <p>760 kcal B: 34 g - T: 31 g - W: 88 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka 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>-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 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>-Pomarańcza   Jogurt (MLEKO)</p> <p>186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO), jabłko</p> <p>212 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 22 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>-Mandarynka</p> <p>74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 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>-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>-Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera   Kompot jabłkowy</p> <p>630 kcal B: 27 g - T: 30 g - W: 68 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>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO)   Herbata zielona</p> <p>633 kcal B: 27 g - T: 16 g - W: 96 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER)   Duszone bitki, ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy</p> <p>623 kcal B: 35 g - T: 21 g - W: 80 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) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata</p> <p>532 kcal B: 23 g - T: 21 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO), sałatą   Herbata</p> <p>453 kcal B: 11 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków i roszponki   Herbata Czarna</p> <p>566 kcal B: 15 g - T: 32 g - W: 57 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>	<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>