

2026-05-24

24.05.2026 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	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-05-24, niedziela

🔥 2096 kcal | B: 110 g - T: 66 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2188.05 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Herbata z cytryną

🔥 519 kcal | B: 16 g - T: 22 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 896.1 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

Drugie śniadanie

Jogurt (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

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

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	3	10 g	0.1	mała sztuka
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)				
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
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
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

 666 kcal | B: 27 g - T: 19 g - W: 102 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 409.85 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

Dzień 2 2026-05-25, poniedziałek

 2072 kcal | B: 111 g - T: 55 g - W: 288 g

▲ Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1604.73 mg Cholesterol: 203 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 778 kcal | B: 40 g - T: 24 g - W: 101 g

▲ Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 993.13 mg Cholesterol: 79 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
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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
Schab pieczony	130	70 g	70	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)

🔥 164 kcal | B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g

▲ Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 91.4 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot jabłkowy

🔥 752 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 112 g

▲ Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 118.1 mg Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

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
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	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	1.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połudwiczanka z warzywami, sałata| Herbata

 378 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 50 g

 Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 402.1 mg Cholesterol: 46 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-05-26, wtorek

 1916 kcal | B: 111 g - T: 56 g - W: 250 g


 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2512.32 mg Cholesterol: 331 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

 714 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 97 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 569.42 mg
Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO), mandarynka

 162 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 96.4 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka
Mandarynka	37	70 g	1	mała sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową | Kompot jabłkowy

 621 kcal | B: 45 g - T: 18 g - W: 73 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 937.5 mg Cholesterol: 221 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	19	125 g	25	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, dżem | Herbata


 419 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 909 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g

Dzień 4 2026-05-27, środa

 2291 kcal | B: 99 g - T: 99 g - W: 263 g

 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2466.98 mg Cholesterol: 344 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 850 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1113.48 mg
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.2

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 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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

**Zupa z kaszą jaglaną (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana |
Kompot jabłkowy**

🔥 760 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 301.8 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 7.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	57	16 g	2	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, SOJA), masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 542 kcal | B: 18 g - T: 24 g - W: 69 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 589.7 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-05-28, czwartek

🔥 2074 kcal | B: 101 g - T: 80 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1558.83 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek | Herbata

🔥 733 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 685.23 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 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 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
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	38	50 g	50	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, GLUTEN) | Schab gotowany, ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

 725 kcal | B: 34 g - T: 34 g - W: 75 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 225.6 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	58	75 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
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), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-05-29, piątek

🔥 2176 kcal | B: 82 g - T: 81 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1873.36 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 698 kcal | B: 31 g - T: 20 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 489.83 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie 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	1.3	średnia sztuka

Drugie śniadanie

Obiad

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

 931 kcal | B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 615.58 mg
Cholesterol: 65 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 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
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

Grahamka (GLUTEN) z pasztetem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą | Herbata

 413 kcal | B: 13 g - T: 15 g - W: 53 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 766.42 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5	opakowanie
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-05-30, sobota

1919 kcal | B: 104 g - T: 66 g - W: 244 g

Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2622.94 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata | Herbata

656 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g

Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 476.08 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad


Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

(GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor | Herbata

 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-05-31, niedziela

🔥 1795 kcal | B: 92 g - T: 65 g - W: 218 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1459.96 mg Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 433 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 713.74 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

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 pomidorowa z makaronem (MLEKO, SELER, GLUTEN) | Gotowany filet (GLUTEN), ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) | Kompot malinowo-jabłkowy

🔥 674 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 219.22 mg Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2	garść
Jabłko	5	10 g	0.1	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

 564 kcal | B: 24 g - T: 29 g - W: 54 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 432 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek Twój smak naturalny (Piątnica)	122	50 g	2.5	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-06-01, poniedziałek

 2405 kcal | B: 96 g - T: 71 g - W: 360 g


 Cukry: 80 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1731 mg Cholesterol: 475 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 33.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata | miód | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 852 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 120 g

 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 611.08 mg
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	76	25 g	25	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)

 385 kcal | B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g

 Cukry: 7 g Sód: 157.5 mg Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Maślanka	93	150 g	150	ml
Drożdżówka z serem (Lidl)	292	100 g	1	sztuka

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | Makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) | Kompot owocowy

 694 kcal | B: 34 g - T: 8 g - W: 132 g

 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 146.3 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	1.3	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jogurt naturalny	31	50 g	2	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN),
sałata, ogórek | Herbata

🔥 474 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 816.12 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-06-02, wtorek

🔥 1960 kcal | B: 96 g - T: 59 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2331.83 mg Cholesterol: 131 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane
(GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pasztet
drobiowy (SELER, SOJA, GLUTEN), pomidor | Kawa


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

zbożowa (GLUTEN)

 775 kcal | B: 34 g - T: 25 g - W: 105 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 488.83 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


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 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
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)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Jogurt (MLEKO) z kiwi

 183 kcal | B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 73.5 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot

 683 kcal | B: 38 g - T: 24 g - W: 87 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 870.7 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
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	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
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
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
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), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 320 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 898.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (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 indyka	63	50 g	3.3	plaster

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 18.05.2026 - 24.05.2026

Wartości średnie (1 dni) 2096 Energia Białko: 110 g - Tłuszcze: 66 g - Węglowodany: 281 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	24.05.2026, niedziela
-	-	-	-	-	-	2096 kcal B: 110 g - T: 66 g - W: 281 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną 519 kcal B: 16 g - T: 22 g - W: 66 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód Mus owocowy Kakao (MLEKO) 666 kcal B: 27 g - T: 19 g - W: 102 g

Tygodniowy plan posiłków 25.05.2026 - 31.05.2026

Wartości średnie (7 dni)



2034 Energia

Białko: 100 g

- Tłuszcz: 71 g

- Węglowodany: 257 g

25.05.2026, poniedziałek	26.05.2026, wtorek	27.05.2026, środa	28.05.2026, czwartek	29.05.2026, piątek	30.05.2026, sobota	31.05.2026, niedziela
🔥 2072 kcal B: 111 g - T: 55 g - W: 288 g	🔥 1916 kcal B: 111 g - T: 56 g - W: 250 g	🔥 2291 kcal B: 99 g - T: 99 g - W: 263 g	🔥 2074 kcal B: 101 g - T: 80 g - W: 247 g	🔥 2176 kcal B: 82 g - T: 81 g - W: 290 g	🔥 1919 kcal B: 104 g - T: 66 g - W: 244 g	🔥 1795 kcal B: 92 g - T: 65 g - W: 218 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 778 kcal B: 40 g - T: 24 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówką, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 714 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 97 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek Herbata 🔥 733 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 98 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z koperkiem, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 698 kcal B: 31 g - T: 20 g - W: 102 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata Herbata 🔥 656 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynka wieprzowa Herbata z cytryną 🔥 433 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 61 g
Drugie śniadanie -Jabłko, jogurt skyr (MLEKO) 🔥 164 kcal B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO), mandarynka 🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Banan 🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Jabłko pieczone Kompot jabłkowy 🔥 752 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 112 g	Obiad -Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową Kompot jabłkowy 🔥 621 kcal B: 45 g - T: 18 g - W: 73 g	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana Kompot jabłkowy 🔥 760 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 89 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, GLUTEN) Schab gotowany, ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 725 kcal B: 34 g - T: 34 g - W: 75 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy 🔥 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	Obiad -Zupa pomidorowa z makaronem (MLEKO, SELER, GLUTEN) Gotowany filet (GLUTEN), ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) Kompot malinowo-jabłkowy 🔥 674 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 91 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka z warzywami, sałata Herbata 🔥 378 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, dżem Herbata 🔥 419 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowy (SELER, SOJA), masłem (MLEKO), sałatką jarzynową (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata 🔥 542 kcal B: 18 g - T: 24 g - W: 69 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatką Herbata 🔥 413 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata 🔥 392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 564 kcal B: 24 g - T: 29 g - W: 54 g

Tygodniowy plan posiłków 01.06.2026 - 02.06.2026

Wartości średnie (2 dni)

2182 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcze: 65 g - Węglowodany: 317 g

01.06.2026, poniedziałek	02.06.2026, wtorek
2405 kcal B: 96 g - T: 71 g - W: 360 g	1960 kcal B: 96 g - T: 59 g - W: 274 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata miód Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>852 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 120 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, SOJA, GLUTEN), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>775 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 105 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), maślanka (MLEKO)</p> <p>385 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt (MLEKO) z kiwi</p> <p>183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (SELER) Makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) Kompot owocowy</p> <p>694 kcal B: 34 g - T: 8 g - W: 132 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot</p> <p>683 kcal B: 38 g - T: 24 g - W: 87 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata</p> <p>474 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>320 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g</p>