

2026-05-24

24.05.2026 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 2026-05-24, niedziela

🔥 2113 kcal | B: 108 g - T: 63 g - W: 292 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1598.45 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 529 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 574.5 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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
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)

 674 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.85 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

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
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

Kolacja

Dzień 2 2026-05-25, poniedziałek

🔥 2026 kcal | B: 98 g - T: 61 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1432.15 mg Cholesterol: 176 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 787 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 671.53 mg Cholesterol: 79 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
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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
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) | Kapusta

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | Herbata zielona

🔥 689 kcal | B: 24 g - T: 27 g - W: 94 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 535.12 mg
Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Kapusta biała	50	200 g	2.2	filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 386 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 55 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 134.1 mg Cholesterol: 46 mg
Tłuszcze nasycone: 6 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 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
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-05-26, wtorek

🔥 1913 kcal | B: 110 g - T: 56 g - W: 252 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1957.52 mg Cholesterol: 337 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 723 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 247.82 mg Cholesterol: 45 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
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
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 szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową | Kompot

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

jabłkowy

🕒 590 kcal | B: 45 g - T: 20 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 945 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Szczaw	22	100 g	0.8	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia 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
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, rzodkiewka, dżem | Herbata

🕒 438 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 668.3 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g

Dzień 4 2026-05-27, środa

🔥 2393 kcal | B: 103 g - T: 88 g - W: 310 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 3634.49 mg Cholesterol: 325 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 880 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1271.88 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

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
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
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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 ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy, ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 825 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 123 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 1578.91 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

🔥 549 kcal | B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 321.7 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,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
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
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

🔥 2273 kcal | B: 101 g - T: 84 g - W: 289 g


🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1077.38 mg Cholesterol: 413 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 742 kcal | B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 363.63 mg
Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (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

 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 grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 836 kcal | B: 42 g - T: 31 g - W: 103 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 240.25 mg
Cholesterol: 125 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Pieczarki	22	100 g	5.6	średnia sztuka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6	łyżka
Makaron pszenny	132	40 g	0.8	porcja

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
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek	20	130 g	0.7	sztuka
Śmietana 12% (Piątnica)	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 6 2026-05-29, piątek

🔥 2250 kcal | B: 82 g - T: 81 g - W: 308 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1625.02 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 719 kcal | B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 195.53 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	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	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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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), cykorja)	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

Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 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 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

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

🔥 475 kcal | B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g

📊 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 773.48 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

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 - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-05-30, sobota

1955 kcal | B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g

Cukry: 41 g | Błonnik pokarmowy: 35 g | Sód: 2036.14 mg | Cholesterol: 114 mg | Tłuszcze nasycone: 21 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

684 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g

Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 11 g | Sód: 157.28 mg | Cholesterol: 74 mg | Tłuszcze nasycone: 9 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka


Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

 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 (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

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

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 1860 kcal | B: 98 g - T: 59 g - W: 239 g


 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 986.56 mg Cholesterol: 232 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 453 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 419.44 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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

Drugie śniadanie

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (MLEKO, SELER, GLUTEN) | Smażony filet (MLEKO, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot malinowo-jabłkowy

 710 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 99 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 308.12 mg Cholesterol: 176 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


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	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Bułka tarta	56	15 g	15	g
Mleko 2%	10	20 g	0.1	szklanka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Sałata zielona	18	120 g	24	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
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), kielbasa żywiecka, masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

 571 kcal | B: 23 g - T: 27 g - W: 59 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 164 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

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 (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

 2408 kcal | B: 98 g - T: 69 g - W: 362 g


 Cukry: 83 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1340.4 mg Cholesterol: 475 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 33

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 861 kcal | B: 35 g - T: 26 g - W: 126 g

 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 289.48 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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: 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
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

Kolacja

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

🔥 467 kcal | B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.12 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszczce nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	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

🔥 1978 kcal | B: 94 g - T: 56 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1742.23 mg Cholesterol: 131 mg Tłuszczce nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 784 kcal | B: 33 g - T: 23 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 167.23 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszczce nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko	80	50 g	0.5	małe opakowanie

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)				
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
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
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)

🔥 2113 Energia

Białko: 108 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 292 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
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2113 kcal B: 108 g - T: 63 g - W: 292 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 🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 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) 🔥 674 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

Tygodniowy plan posiłków 25.05.2026 - 31.05.2026

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2095 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcz: 70 g - Węglowodany: 276 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
🔥 2026 kcal B: 98 g - T: 61 g - W: 281 g	🔥 1913 kcal B: 110 g - T: 56 g - W: 252 g	🔥 2393 kcal B: 103 g - T: 88 g - W: 310 g	🔥 2273 kcal B: 101 g - T: 84 g - W: 289 g	🔥 2250 kcal B: 82 g - T: 81 g - W: 308 g	🔥 1955 kcal B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g	🔥 1860 kcal B: 98 g - T: 59 g - W: 239 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 787 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 107 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówką, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 723 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 103 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 880 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek Herbata 🔥 742 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 104 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką i koperkiem, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 719 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata 🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynka wieprzowa, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 453 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 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) Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki Herbata zielona 🔥 689 kcal B: 24 g - T: 27 g - W: 94 g	Obiad -Zupa szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową Kompot jabłkowy 🔥 590 kcal B: 45 g - T: 20 g - W: 62 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy, ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 825 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 123 g	Obiad -Zupa grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Kotlet gołąbki (JAJA), sos pomidorowy, ziemniaki, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 836 kcal B: 42 g - T: 31 g - W: 103 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 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) Smażony filec (MLEKO, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot malinowo-jabłkowy 🔥 710 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 99 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka z warzywami, sałata Herbata 🔥 386 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka, dżem Herbata 🔥 438 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowy (SELER, SOJA), masłem (MLEKO), sałatką jarzynową (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata 🔥 549 kcal B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatką Herbata 🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata 🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 571 kcal B: 23 g - T: 27 g - W: 59 g

Tygodniowy plan posiłków 01.06.2026 - 02.06.2026

Wartości średnie (2 dni)

🔥 2193 Energia Białko: 96 g - Tłuszcze: 62 g - Węglowodany: 323 g

01.06.2026, poniedziałek

🔥 2408 kcal B: 98 g - T: 69 g - W: 362 g

Śniadanie

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

🔥 861 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 126 g

Drugie śniadanie

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

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

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

Kolacja

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

🔥 467 kcal B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g

02.06.2026, wtorek

🔥 1978 kcal B: 94 g - T: 56 g - W: 285 g

Śniadanie

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

🔥 784 kcal B: 33 g - T: 23 g - W: 111 g

Drugie śniadanie

-Jogurt (MLEKO) z kiwi

🔥 183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g

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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g