

2026-06-03

03.06.2026 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 2026-06-03, środa

🔥 2186 kcal | B: 127 g - T: 62 g - W: 286 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1782.11 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 747 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 501.08 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny	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
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	58	50 g	1.7	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), banan

🔥 273 kcal | B: 17 g - T: 8 g - W: 37 g

🍷 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.53 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad


Zupa grysikowa (SELER) | Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

🔥 744 kcal | B: 46 g - T: 22 g - W: 94 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 263.3 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	72	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
Wołowina drobno mielona zrumieniona na patelni 90% chuda 10% tłusta	209	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

 421 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 554.2 mg
Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2026-06-04, czwartek

 2053 kcal | B: 114 g - T: 62 g - W: 271 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1867.54 mg Cholesterol: 287 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3


DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa szynkowa, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 709 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 939.68 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa szynkowa wieprzowa	73	60 g	60	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

 170 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 135 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster
Jogurt Jogobella bez dodatku cukru, dowolny smak (Zott)	116	150 g	1	opakowanie

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
Kurczak ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	150	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor | Herbata

 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 396.5 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

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	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-06-05, piątek

 2275 kcal | B: 95 g - T: 94 g - W: 275 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1615.7 mg Cholesterol: 148 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 746 kcal | B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 474.32 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

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	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Arbuz

🔥 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	150	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

🍷 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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 553 kcal | B: 24 g - T: 26 g - W: 57 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 524.3 mg Cholesterol: 33 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-06-06, sobota

 2044 kcal | B: 93 g - T: 71 g - W: 268 g

 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1620.26 mg Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 698 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 848.08 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny	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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pomarańcza

🔥 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

🔥 733 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 176.95 mg
Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
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)				
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

 519 kcal | B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 592.23 mg Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny	130	50 g	50	g
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonek	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 5 2026-06-07, niedziela

 2370 kcal | B: 109 g - T: 98 g - W: 272 g

▲ Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2365.53 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 622 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g

▲ Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1243.28 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Pieczeń wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

▲ Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, pomidor | Kompot jabłkowy

🔥 786 kcal | B: 35 g - T: 35 g - W: 85 g

▲ Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 183.5 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Makaron	111	30 g	0.3	filizanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECY) | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)


 871 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 110 g

 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 848.75 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Mus owocowy 100% jabłko mango brzoskwinia	83	150 g	150	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 6 2026-06-08, poniedziałek

 2191 kcal | B: 99 g - T: 70 g - W: 300 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1934.97 mg Cholesterol: 314 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 687 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 834.64 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

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 naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Banan

🔥 134 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.5	mała sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Jabłko | Kompot

🔥 807 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 118 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 115.1 mg
Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.9

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
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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	143	20 g	1.4	łyżka
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

🔥 563 kcal | B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 983.7 mg
Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

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
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-06-09, wtorek

🔥 2182 kcal | B: 108 g - T: 84 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2008.64 mg Cholesterol: 245 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO) | dżem | Herbata z cytryną

🔥 855 kcal | B: 40 g - T: 26 g - W: 116 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1069.24 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1

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	156	60 g	60	g

Śniadanie

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	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Mus owocowy jabłko - gruszka

 44 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g

 Sód: 0.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus owocowy jabłko - gruszka	44	80 g	1	porcja

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Kurczak gotowany, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 723 kcal | B: 36 g - T: 33 g - W: 76 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 205.5 mg Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

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
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	0.7	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

🔥 560 kcal | B: 31 g - T: 25 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 733.1 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny	130	50 g	50	g
Filet z indyka wędlna (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonek	5	25 g	1	garść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-06-10, środa

🔥 1874 kcal | B: 102 g - T: 67 g - W: 223 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2305.28 mg Cholesterol: 439 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 763 kcal | B: 35 g - T: 27 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1505.26 mg Cholesterol: 269 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka


Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 632 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 312.52 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	130	50 g	50	g

Kolacja

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 397.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-06-11, czwartek

🍷 2053 kcal | B: 103 g - T: 78 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2855.18 mg Cholesterol: 200 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🍷 661 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1174.56 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie


Serek wiejski (MLEKO)

🍷 186 kcal | B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie


 Cukry: 8 g Sód: 616 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	186	200 g	1	duże opakowanie

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, marchew gotowana | Kompot truskawkowy

 718 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 87 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 213.22 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	46	140 g	2.3	średnia 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), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 489 kcal | B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 851.4 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-06-12, piątek

🔥 2127 kcal | B: 109 g - T: 68 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 1386.21 mg Cholesterol: 546 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

🔥 850 kcal | B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 810.59 mg Cholesterol: 417 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 owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb pszenny	156	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 771 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 109 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 183.3 mg Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1


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	39	50 g	1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Szpinak	7	50 g	2 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kolacja

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

 415 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 297.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko)	80	50 g	2.5 plaster

Kolacja

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
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 01.06.2026 - 07.06.2026

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2185 Energia

Białko: 107 g - Tłuszcz: 77 g - Węglowodany: 274 g

01.06.2026, poniedziałek	02.06.2026, wtorek	03.06.2026, środa	04.06.2026, czwartek	05.06.2026, piątek	06.06.2026, sobota	07.06.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 2186 kcal B: 127 g - T: 62 g - W: 286 g	🔥 2053 kcal B: 114 g - T: 62 g - W: 271 g	🔥 2275 kcal B: 95 g - T: 94 g - W: 275 g	🔥 2044 kcal B: 93 g - T: 71 g - W: 268 g	🔥 2370 kcal B: 109 g - T: 98 g - W: 272 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 747 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 102 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 709 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 746 kcal B: 33 g - T: 23 g - W: 105 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 698 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 622 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), banan 🔥 273 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 37 g	II śniadanie -Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO) 🔥 170 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g	II śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	II śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa grysikowa (SELER) Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 744 kcal B: 46 g - T: 22 g - W: 94 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g	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 brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 733 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g	Obiad -Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, pomidor Kompot jabłkowy 🔥 786 kcal B: 35 g - T: 35 g - W: 85 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor Herbata 🔥 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 553 kcal B: 24 g - T: 26 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, rosółka Herbata 🔥 519 kcal B: 23 g - T: 23 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Mus owocowy Kakao (MLEKO) 🔥 871 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 110 g

Tygodniowy plan posiłków 08.06.2026 - 12.06.2026

Wartości średnie (5 dni)

2085 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 259 g

08.06.2026, poniedziałek	09.06.2026, wtorek	10.06.2026, środa	11.06.2026, czwartek	12.06.2026, piątek
🔥 2191 kcal B: 99 g - T: 70 g - W: 300 g	🔥 2182 kcal B: 108 g - T: 84 g - W: 257 g	🔥 1874 kcal B: 102 g - T: 67 g - W: 223 g	🔥 2053 kcal B: 103 g - T: 78 g - W: 242 g	🔥 2127 kcal B: 109 g - T: 68 g - W: 274 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 687 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 96 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO) dżem Herbata z cytryną 🔥 855 kcal B: 40 g - T: 26 g - W: 116 g	Śniadanie -Ryż na mleku (mleko) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną 🔥 763 kcal B: 35 g - T: 27 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) Herbata z cytryną 🔥 661 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 92 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 🔥 850 kcal B: 50 g - T: 29 g - W: 100 g
II śniadanie -Banan 🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	II śniadanie -Mus owocowy jabłko - gruszka 🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 186 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) Jabłko Kompot 🔥 807 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 118 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Kurczak gotowany, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 723 kcal B: 36 g - T: 33 g - W: 76 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 632 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, marchew gotowana Kompot truskawkowy 🔥 718 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 87 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 771 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 109 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata 🔥 563 kcal B: 32 g - T: 26 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata 🔥 560 kcal B: 31 g - T: 25 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 489 kcal B: 15 g - T: 22 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozspanką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 415 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 55 g