

2026-06-03

03.06.2026 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 2026-06-03, środa

🔥 2259 kcal | B: 102 g - T: 68 g - W: 316 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1999.03 mg Cholesterol: 259 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 801 kcal | B: 38 g - T: 24 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 199.48 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), banan

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Knedle z

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty | Kompot jabłkowy

 764 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 781.82 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała 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), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 2 2026-06-04, czwartek

🔥 2061 kcal | B: 113 g - T: 61 g - W: 277 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1599.54 mg Cholesterol: 287 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster
Jogurt Jogobella bez	116	150 g	1	opakowanie

II śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
dotatku cukru, dowolny smak (Zott)			

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	50 g
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	150 g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kolacja

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

 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 128.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Półdewica 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

🔥 2345 kcal | B: 92 g - T: 99 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1444.6 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) z koperkiem i słońcem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 756 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 152.72 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
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


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	1.5	plaster

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki | Kompot jabłkowy

 909 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 655.38 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

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
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 635 kcal | B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 635 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-06-06, sobota

 2061 kcal | B: 92 g - T: 68 g - W: 279 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1030.66 mg Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie


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

 707 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 105 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Śniadanie

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 526.48 mg
 Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
 węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, roszponka | Herbata

 527 kcal | B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 324.23 mg
Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 5 2026-06-07, niedziela

🔥 2489 kcal | B: 108 g - T: 109 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 75 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2048.93 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 631 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.68 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 896 kcal | B: 35 g - T: 47 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 188.5 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

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	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemiaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
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), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHE) | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 6 2026-06-08, poniedziałek

🔥 2173 kcal | B: 105 g - T: 63 g - W: 306 g

🍷 Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1463.07 mg Cholesterol: 270 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 696 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 513.04 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

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

II śniadanie

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki z serem (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone | Kompot truskawkowy

🔥 772 kcal | B: 38 g - T: 21 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 232.8 mg Cholesterol: 135 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	33	10 g	0	filiżanka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Kapusta biała	9	35 g	35	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajko kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
Twaróg półtłusty	96	80 g	80	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

🔥 571 kcal | B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 715.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 7 2026-06-09, wtorek

🔥 2337 kcal | B: 107 g - T: 98 g - W: 267 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2674.28 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 875 kcal | B: 40 g - T: 25 g - W: 124 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 774.94 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

🍷 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

Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot

🍷 850 kcal | B: 36 g - T: 50 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1433.44 mg
Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6 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
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1 łyżeczka
Kasza gryczana palona	173	50 g	5 łyżka
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6 szklanka
Bułka tarta	56	15 g	15 g
Pieczarki	22	100 g	100 g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1 średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, rozspanka | Herbata

🍷 568 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas	116	50 g	1.7 kromka

Kolacja

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 465.1 mg
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Filet z indyka wędlina (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	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

🍷 2031 kcal B: 110 g - T: 53 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1840.17 mg Cholesterol: 420 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

 789 kcal | B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 198.21 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

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
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Łopatką 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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 129.5 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-06-11, czwartek

 1983 kcal | B: 105 g - T: 69 g - W: 238 g


 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2447.58 mg Cholesterol: 200 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

 636 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 80 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 129.12 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

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
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Obiad

Kolacja

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

🕒 497 kcal | B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 583.4 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-06-12, piątek

🕒 2144 kcal | B: 107 g - T: 65 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 796.61 mg Cholesterol: 546 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🕒 859 kcal | B: 49 g - T: 27 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 488.99 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty	165	60 g	60	g

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 29.82 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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%, skóry 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
Roszonka	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)



2243 Energia



Białko: 101 g



Tłuszcze: 81 g



Węglowodany: 287 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
-	-	2259 kcal B: 102 g - T: 68 g - W: 316 g	2061 kcal B: 113 g - T: 61 g - W: 277 g	2345 kcal B: 92 g - T: 99 g - W: 285 g	2061 kcal B: 92 g - T: 68 g - W: 279 g	2489 kcal B: 108 g - T: 109 g - W: 278 g
Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 801 kcal B: 38 g - T: 24 g - W: 108 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 709 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 756 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 111 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 707 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 631 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g
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 -Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) Knedle z socznicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty Kompot jabłkowy 764 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 118 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, sos grecki Kompot jabłkowy 909 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 97 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) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) Kompot jabłkowy 896 kcal B: 35 g - T: 47 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), polewka, pomidor Herbata 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 635 kcal B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polewka miodowa, masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata 527 kcal B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECZY) 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)

🔥 2133 Energia

Białko: 106 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 275 g

08.06.2026, poniedziałek	09.06.2026, wtorek	10.06.2026, środa	11.06.2026, czwartek	12.06.2026, piątek
🔥 2173 kcal B: 105 g - T: 63 g - W: 306 g	🔥 2337 kcal B: 107 g - T: 98 g - W: 267 g	🔥 2031 kcal B: 110 g - T: 53 g - W: 281 g	🔥 1983 kcal B: 105 g - T: 69 g - W: 238 g	🔥 2144 kcal B: 107 g - T: 65 g - W: 285 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), rzodkiewka dżem Herbata z cytryną	Śniadanie -Ryż na mleku (mleko) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata z cytryną	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
🔥 696 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 102 g	🔥 875 kcal B: 40 g - T: 25 g - W: 124 g	🔥 755 kcal B: 38 g - T: 26 g - W: 93 g	🔥 664 kcal B: 37 g - T: 18 g - W: 89 g	🔥 859 kcal B: 49 g - T: 27 g - W: 106 g
II śniadanie -Banan	II śniadanie -Mus owocowy jabłko - gruszka	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO)	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO)
🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g	🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	🔥 186 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g	🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Obiad -Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER) Smażone naleśniki z serem (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone Kompot truskawkowy	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej Kompot	Obiad -Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy	Obiad -Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy
🔥 772 kcal B: 38 g - T: 21 g - W: 113 g	🔥 850 kcal B: 36 g - T: 50 g - W: 73 g	🔥 789 kcal B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g	🔥 636 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 80 g	🔥 771 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 109 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN)	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona
🔥 571 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g	🔥 568 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g	🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g	🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	🔥 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g