

2025-09-06

06.09.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-09-06, sobota

🔥 1993 kcal | B: 99 g - T: 57 g - W: 284 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2436.07 mg Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 722 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 835.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 kalafiorowa (SELER) | Szynka gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki | Kompot

🔥 607 kcal | B: 36 g - T: 14 g - W: 90 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 956.8 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kalafior	25	100 g	100	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Herbata


 531 kcal | B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 642.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 2 2025-09-07, niedziela

 2199 kcal | B: 120 g - T: 79 g - W: 261 g

▲ Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2452.25 mg Cholesterol: 163 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🕒 438 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 62 g

▲ Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 454.24 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), borówki

🕒 225 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g

▲ Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.5 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🕒 812 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g

▲ Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 776.06 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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 udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

 724 kcal | B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 758.45 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-09-08, poniedziałek

 2057 kcal | B: 99 g - T: 72 g - W: 257 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 1699.79 mg Cholesterol: 575 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, pomidor | Kawa
zbożowa (GLUTEN)

🔥 762 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 483.37 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

🔥 125 kcal | B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 67 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Obiad

Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER | Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

🔥 776 kcal | B: 43 g - T: 34 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 243.92 mg
Cholesterol: 434 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Makaron	260	70 g	0.7	filiżanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata | Herbata

 395 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 905.5 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	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 4 2025-09-09, wtorek

 2476 kcal | B: 116 g - T: 81 g - W: 324 g

 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1713.58 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

 757 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 116 g

Śniadanie

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 840.68 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	172	50 g	4.2	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
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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO)

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

 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Drożdżówka z serem (Lidl)	292	100 g	1	sztuka

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

 795 kcal | B: 38 g - T: 28 g - W: 99 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 160.1 mg Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 643.8 mg
Cholesterol: 86 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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszpinka	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-09-10, środa

🔥 2046 kcal | B: 91 g - T: 69 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1626.26 mg Cholesterol: 405 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata z cytryną

🔥 754 kcal | B: 39 g - T: 25 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 648.64 mg Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

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

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 758 kcal | B: 36 g - T: 22 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 124.72 mg Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt grecki 10%	49	40 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczyno 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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczyno 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 6 2025-09-11, czwartek

 2536 kcal | B: 112 g - T: 88 g - W: 342 g


 Cukry: 112 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3121.18 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 798 kcal | B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 949.28 mg
Cholesterol: 81 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2


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
Parówki wieprzowe	161	60 g	2	sztuka
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

Jogurt naturalny (MLEKO), Banan

 225 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g

 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.53 mg
Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

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

 624 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 87 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1009.02 mg
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo 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
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

 889 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1092.35 mg
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

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
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
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 7 2025-09-12, piątek

🔥 2744 kcal | B: 121 g - T: 100 g - W: 360 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 1879.44 mg Cholesterol: 919 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 32.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryz na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kawa zbożowa

🔥 786 kcal | B: 35 g - T: 27 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 616.49 mg Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryz biały	105	30 g	30	g
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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajo kurze	140	100 g	100	g
Masło	72	10 g	10	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 885 kcal | B: 37 g - T: 29 g - W: 128 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 459.75 mg Cholesterol: 408 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g,	9	35 g	1	porcja

II śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Ryba gotowana (RYBA), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 556 kcal | B: 30 g - T: 20 g - W: 70 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 220.7 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

 517 kcal | B: 19 g - T: 24 g - W: 57 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 582.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	127	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Twaróg półtłusty (Pilos)	60	50 g	1.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-09-13, sobota


 1924 kcal | B: 98 g - T: 64 g - W: 245 g

 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1881.4 mg Cholesterol: 259 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 837 kcal | B: 44 g - T: 29 g - W: 100 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Śniadanie

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 817.48 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

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

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 649 kcal | B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 162.92 mg
Cholesterol: 100 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 basmati	112	30 g	3	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	21	140 g	140	g
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

 394 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
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 2025-09-14, niedziela

 1762 kcal | B: 91 g - T: 61 g - W: 219 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2573.08 mg Cholesterol: 163 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata zielona

 444 kcal | B: 19 g - T: 14 g - W: 63 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda,	156	60 g	60	g

Śniadanie

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 957.18 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
drożdże, sól)				
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 z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

II 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	250	g

Obiad

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

🍷 772 kcal | B: 42 g - T: 30 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 966.7 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurcze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-09-15, poniedziałek

 1924 kcal | B: 104 g - T: 63 g - W: 237 g


 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1186.75 mg Cholesterol: 138 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 758 kcal | B: 45 g - T: 21 g - W: 99 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 501.38 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	140	60 g	2	kromka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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

Skyr waniliowy (MLEKO)

 123 kcal | B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

 Cukry: 17 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Mięso wołowe gotowane (GLUTEN) z makaronem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 561 kcal | B: 33 g - T: 19 g - W: 66 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 73.73 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Makaron	297	80 g	0.8	filiżanka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

 481 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 521.64 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
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 01.09.2025 - 07.09.2025

Wartości średnie (2 dni)

🔥 2096 Energia

🍲 Białko: 109 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 272 g

01.09.2025, poniedziałek	02.09.2025, wtorek	03.09.2025, środa	04.09.2025, czwartek	05.09.2025, piątek	06.09.2025, sobota	07.09.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 1993 kcal B: 99 g - T: 57 g - W: 284 g	🔥 2199 kcal B: 120 g - T: 79 g - W: 261 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 722 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopočka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 438 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 62 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	II śniadanie -Banan 🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), borówki 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER) Szynka gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki Kompot 🔥 607 kcal B: 36 g - T: 14 g - W: 90 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), paszтет wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 531 kcal B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kielbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 724 kcal B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 08.09.2025 - 14.09.2025

Wartości średnie (7 dni)

2220 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcz: 76 g - Węglowodany: 288 g

08.09.2025, poniedziałek	09.09.2025, wtorek	10.09.2025, środa	11.09.2025, czwartek	12.09.2025, piątek	13.09.2025, sobota	14.09.2025, niedziela
🔥 2057 kcal B: 99 g - T: 72 g - W: 257 g	🔥 2476 kcal B: 116 g - T: 81 g - W: 324 g	🔥 2046 kcal B: 91 g - T: 69 g - W: 271 g	🔥 2536 kcal B: 112 g - T: 88 g - W: 342 g	🔥 2744 kcal B: 121 g - T: 100 g - W: 360 g	🔥 1924 kcal B: 98 g - T: 64 g - W: 245 g	🔥 1762 kcal B: 91 g - T: 61 g - W: 219 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 762 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 757 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 116 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata z cytryną 🔥 754 kcal B: 39 g - T: 25 g - W: 97 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 798 kcal B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa 🔥 786 kcal B: 35 g - T: 27 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 837 kcal B: 44 g - T: 29 g - W: 100 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 🔥 444 kcal B: 19 g - T: 14 g - W: 63 g
II śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	II śniadanie -Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 384 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 55 g	II śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), Banan 🔥 225 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g	II śniadanie -Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Herbata zielona 🔥 885 kcal B: 37 g - T: 29 g - W: 128 g	II śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą Kompot truskawkowy 🔥 776 kcal B: 43 g - T: 34 g - W: 74 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 795 kcal B: 38 g - T: 28 g - W: 99 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 758 kcal B: 36 g - T: 22 g - W: 103 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 624 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 87 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Ryba gotowana (RYBA), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 556 kcal B: 30 g - T: 20 g - W: 70 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 649 kcal B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 772 kcal B: 42 g - T: 30 g - W: 91 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata 🔥 395 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata 🔥 541 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 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 -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 517 kcal B: 19 g - T: 24 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 394 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

Tygodniowy plan posiłków 15.09.2025 - 15.09.2025

Wartości średnie (1 dni)



1924 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 237 g

15.09.2025, poniedziałek

🔥 1924 kcal B: 104 g - T: 63 g - W: 237 g

Śniadanie

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

🔥 758 kcal B: 45 g - T: 21 g - W: 99 g

II śniadanie

-Skyr waniliowy (MLEKO)

🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

Obiad

-Zupa koperkowa (SELER) | Mięso
wołowe gotowane (GLUTEN) z
makaronem (GLUTEN) | Kompot
jabłkowy

🔥 561 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 66 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z
pasztetem sojowym (SOJA,
GORCZYCA, SELER), masłem
(MLEKO), roszponką i pomidorkami
| Herbata zielona

🔥 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g