

2025-09-06

06.09.2025 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 2025-09-06, sobota

🔥 2048 kcal | B: 93 g - T: 62 g - W: 289 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2229.07 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 731 kcal | B: 35 g - T: 17 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 513.64 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
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


Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER) | żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy | Kompot

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

 644 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 83 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1339.4 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
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

 539 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
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
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 2 2025-09-07, niedziela

🔥 2209 kcal | B: 119 g - T: 78 g - W: 267 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2130.65 mg Cholesterol: 163 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 448 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 132.64 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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

II śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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), kielbasa 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	182	75 g	3.8	łyżka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
śmietana, sól, białka mleka)				
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

🔥 2070 kcal | B: 99 g - T: 72 g - W: 263 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1140.84 mg Cholesterol: 580 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 773 kcal | B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 161.92 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

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 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
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) | Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

 770 kcal | B: 45 g - T: 36 g - W: 68 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 274.42 mg Cholesterol: 440 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filizanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Makaron	260	70 g	0.7	filizanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Kapusta biała	38	150 g	150	g
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

 402 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 637.5 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

🔥 2493 kcal | B: 115 g - T: 78 g - W: 335 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1123.98 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 766 kcal | B: 33 g - T: 17 g - W: 122 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 519.08 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

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 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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka


Kolacja

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser 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
Roszponka	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

 549 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 375.8 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

Dzień 5 2025-09-10, środa

 2163 kcal | B: 97 g - T: 66 g - W: 300 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1041.46 mg Cholesterol: 405 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

z cytryną

 763 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 103 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 327.04 mg
Cholesterol: 252 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
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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
Roszonka	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 fasolowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 858 kcal | B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 129.52 mg
Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	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
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

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 6 2025-09-11, czwartek

 2589 kcal | B: 110 g - T: 98 g - W: 334 g

🍷 Cukry: 104 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 3131.66 mg Cholesterol: 285 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

DIETA PODSTAWOWA

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

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

🍷 676 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1019.5 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filizanka
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	
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

 2320 kcal | B: 103 g - T: 93 g - W: 306 g

 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1160.19 mg Cholesterol: 560 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 795 kcal | B: 34 g - T: 25 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 294.89 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb 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 (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	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

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍷 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

Obiad


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

🔥 710 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 83 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 230.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	100	g
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	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), 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,	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
olej rzepakowy				
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 8 2025-09-13, sobota

🔥 1942 kcal | B: 96 g - T: 61 g - W: 256 g

🍬 Cukry: 34 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 23 g | 🧂 Sód: 1291.8 mg | 🐔 Cholesterol: 259 mg | 🥑 Tłuszcze nasycone: 31 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 846 kcal | B: 43 g - T: 28 g - W: 106 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 9 g | 🧂 Sód: 495.88 mg | 🐔 Cholesterol: 106 mg | 🥑 Tłuszcze nasycone: 16 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Śniadanie

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
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

 401 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

🔥 1722 kcal | B: 93 g - T: 52 g - W: 229 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2259.58 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 453 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 635.58 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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 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 pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki | | Kompot jabłkowy

🔥 723 kcal | B: 45 g - T: 22 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 974.8 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
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 kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała 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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Bułka grahamka (składniki:	262	100 g	1.5 mała

Kolacja

🍷 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	
mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)				sztuca
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	sztuca
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-09-15, poniedziałek

🍷 2169 kcal | B: 100 g - T: 79 g - W: 272 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 862.67 mg Cholesterol: 229 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🍷 812 kcal | B: 40 g - T: 26 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 199.78 mg
Cholesterol: 85 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 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	sztuca
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuca
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78%)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
(jęczmień, żyto), cykoria)			

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 pieczarkowa (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kalafior z bułeczką (GLUTEN)| Kompot jabłkowy

🔥 745 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 319.25 mg Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Pieczarki	11	50 g	2.8 średnia sztuka
Ziemniaki	77	100 g	1.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1 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
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Kalafior	38	150 g	10 różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Margaryna 60% tłuszczu z olejem roślinnym	53	10 g	0 filiżanka

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

 489 kcal | B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 253.64 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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
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)

🔥 2128 Energia

🍲 Białko: 106 g - Tłuszcz: 70 g - Węglowodany: 278 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
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2048 kcal B: 93 g - T: 62 g - W: 289 g	🔥 2209 kcal B: 119 g - T: 78 g - W: 267 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 🔥 731 kcal B: 35 g - T: 17 g - W: 111 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica soppocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 448 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 68 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) żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy Kompot 🔥 644 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 83 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 🔥 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 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)



2185 Energia



Białko: 101 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 289 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
🔥 2070 kcal B: 99 g - T: 72 g - W: 263 g	🔥 2493 kcal B: 115 g - T: 78 g - W: 335 g	🔥 2163 kcal B: 97 g - T: 66 g - W: 300 g	🔥 2589 kcal B: 110 g - T: 98 g - W: 334 g	🔥 2320 kcal B: 103 g - T: 93 g - W: 306 g	🔥 1942 kcal B: 96 g - T: 61 g - W: 256 g	🔥 1722 kcal B: 93 g - T: 52 g - W: 229 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 773 kcal B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 766 kcal B: 33 g - T: 17 g - W: 122 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata z cytryną 🔥 763 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 103 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 🔥 795 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 110 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 846 kcal B: 43 g - T: 28 g - W: 106 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 🔥 453 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 69 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 -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 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 -Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą Kompot truskawkowy 🔥 770 kcal B: 45 g - T: 36 g - W: 68 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 fasolowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 858 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g	Obiad -Kapuśniak (GLUTEN, SELER) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 676 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej Kompot jabłkowy 🔥 710 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 83 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 pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 723 kcal B: 45 g - T: 22 g - W: 95 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata 🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata 🔥 549 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g	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	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), 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) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 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)



2169 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcze: 79 g - Węglowodany: 272 g

15.09.2025, poniedziałek

🔥 2169 kcal B: 100 g - T: 79 g - W: 272 g

Śniadanie

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

🔥 812 kcal B: 40 g - T: 26 g - W: 105 g

II śniadanie

-Skyr waniliowy (MLEKO)

🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

Obiad

-Zupa pieczarkowa (SELER,
MLEKO) | Smażone kotlety mielone
(GLUTEN, JAJA), ziemniaki,
kalafior z bułeczką (GLUTEN)|
Kompot jabłkowy

🔥 745 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 89 g

Kolacja

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

🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g