

2025-09-26

# 26.09.2025 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 2025-09-26, piątek

🔥 2255 kcal | B: 95 g - T: 88 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2084.27 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 194.31 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1     | szklanka |
| Ryż biały   | 105  | 30 g  | 30    | g        |
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165  | 60 g  | 1.7   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 140  | 60 g  | 2     | kromka   |
| Ser twarogowy półtłusty   | 66   | 50 g  | 1.7   | plaster  |
| Rzodkiewka  | 11   | 70 g  | 4.7   | sztuka   |
| Koper świeży  | 1    | 3 g   | 0.6   | łyżeczka |
| Jogurt naturalny  | 15   | 25 g  | 1     | łyżka    |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)   | 15   | 250 g | 1     | szklanka |

### Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt       | Kcal | Masa  | Miara |                 |
|---------------|------|-------|-------|-----------------|
| Serek wiejski | 140  | 150 g | 0.8   | duże opakowanie |

### Obiad


Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA,

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

### GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

 923 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 654.48 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet   | 27   | 20 g  | 20    | g              |
| Buraki  | 42   | 100 g | 1     | sztuka         |
| Ziemniaki   | 77   | 100 g | 100   | g              |
| Śmietana 18%  | 19   | 10 g  | 0.4   | łyżka          |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9    | 35 g  | 1     | porcja         |
| Miruna  | 82   | 100 g | 0.9   | porcja         |
| Bułka tarta   | 29   | 8 g   | 1     | łyżka          |
| Olej rzepakowy  | 177  | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Sól   | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Mąka pszenna  | 36   | 10 g  | 0.7   | łyżka          |
| Olej rzepakowy  | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Ziemniaki   | 193  | 250 g | 5     | mała sztuka    |
| Kapusta biała   | 25   | 100 g | 1.1   | filiżanka      |
| Marchew   | 10   | 30 g  | 0.5   | średnia sztuka |
| Jabłko  | 10   | 20 g  | 0.1   | średnia sztuka |
| Olej rzepakowy  | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Woda  | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |
| Jabłko  | 10   | 20 g  | 0.2   | mała sztuka    |

## Kolacja

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól) | 262  | 100 g | 1.5   | mała sztuka |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)                       | 192  | 58 g  | 0.5   | opakowanie  |
| Papryka czerwona  | 18   | 70 g  | 0.9   | mała sztuka |

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 2 2025-09-27, sobota

🔥 2156 kcal | B: 93 g - T: 71 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1182.65 mg Cholesterol: 192 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kielbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 746 kcal | B: 34 g - T: 22 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 514.88 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1     | szklanka |
| Płatki owsiane  | 114  | 30 g  | 3     | łyżka    |
| Chleb 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   |
| Kielbasa Krakowska sucha z szynki   | 101  | 50 g  | 50    | g        |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)   | 15   | 250 g | 1     | szklanka |

## Drugie śniadanie

## Muso owcowy

🔥 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                | Kcal | Masa  | Miara |            |
|------------------------|------|-------|-------|------------|
| Mus jabłkowy (OWOLOVO) | 100  | 200 g | 1     | opakowanie |

## Obiad

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka | Kompot truskawkowy**

 693 kcal | B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 195.77 mg Cholesterol: 89 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              |
| 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         |
| Kurczak (brojler)   | 119  | 100 g | 100   | g              |
| Śmietana 18%  | 9    | 5 g   | 0.2   | łyżka          |
| Mąka pszenna  | 4    | 1 g   | 0.1   | łyżka          |
| Marchew   | 33   | 100 g | 1.7   | średnia sztuka |
| Jabłko  | 26   | 50 g  | 0.4   | średnia sztuka |
| Olej rzepakowy  | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Ryż basmati   | 262  | 70 g  | 7     | łyżka          |
| Woda  | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |
| Truskawki   | 6    | 20 g  | 0.3   | garść          |

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa | Miara |        |
|---|------|------|-------|--------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138  | 50 g | 1.4   | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas  | 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 |      |       |       |          |
| Polędwica wieprzowa  | 57   | 50 g  | 0.1   | sztuka   |
| Masło  | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Ser Mozzarella   | 150  | 50 g  | 3.3   | plaster  |
| Sałata zielona   | 3    | 20 g  | 4     | liść     |
| Ogórek   | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Czarna herbata   | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Dzień 3 2025-09-28, niedziela

🔥 2018 kcal | B: 110 g - T: 64 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2296.15 mg Cholesterol: 129 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165  | 60 g  | 1.7   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 140  | 60 g  | 2     | kromka   |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Pieczeń wieprzowa   | 141  | 50 g  | 50    | g        |
| Ogórek  | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka |
| Sok z cytryny   | 0    | 2 g   | 0.3   | łyżka    |

## Drugie śniadanie

### Jogurt 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

### Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

📊 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                 |
|---|------|-------|-------|-----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet   | 27   | 20 g  | 20    | g               |
| Makaron pszenny   | 166  | 50 g  | 1     | porcja          |
| Cebula  | 3    | 10 g  | 0.1   | mała sztuka     |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)   | 9    | 35 g  | 1     | porcja          |
| Kurczak udko  | 257  | 150 g | 1.5   | porcja          |
| Ziemniaki   | 193  | 250 g | 5     | mała sztuka     |
| Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony) | 54   | 150 g | 0.5   | małe opakowanie |
| Margaryna   | 72   | 10 g  | 0.7   | łyżka           |
| Bułka tarta   | 29   | 8 g   | 8     | g               |
| Woda  | 0    | 250 g | 1     | szklanka        |
| Jabłko  | 10   | 20 g  | 0.2   | mała sztuka     |

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 579 kcal | B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g

📊 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 814.05 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                      | Kcal | Masa  | Miara |          |
|------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Masło                        | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Szynka wieprzowa w plastrach | 102  | 50 g  | 50    | g        |
| 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 4 2025-09-29, poniedziałek

🔥 2477 kcal | B: 118 g - T: 106 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 3776.06 mg Cholesterol: 180 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1     | szklanka |
| Kasza jęczmienna perłowa  | 106  | 30 g  | 2.5   | łyżka    |
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165  | 60 g  | 1.7   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 140  | 60 g  | 2     | kromka   |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Parówki z szynki  | 221  | 80 g  | 2     | sztuka   |
| Rukola  | 4    | 20 g  | 1     | garść    |
| Ogórek  | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Musztarda   | 20   | 20 g  | 1     | łyżka    |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78%)   | 15   | 250 g | 1     | szklanka |

## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                    | Kcal | Masa | Miara |
|----------------------------|------|------|-------|
| (jęczmień, żyto), cykorja) |      |      |       |

## Drugie śniadanie

## Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

🍷 177 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt              | Kcal | Masa  | Miara        |
|----------------------|------|-------|--------------|
| Borówki amerykańskie | 86   | 150 g | 3 garść      |
| Skyr naturalny       | 91   | 150 g | 1 opakowanie |

## Obiad

## Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🍷 668 kcal | B: 45 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 909.8 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

## 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  | 44   | 5 g   | 0.5 łyżka          |
| Pieczarki   | 18   | 80 g  | 8 mała sztuka      |
| Śmietana 18%  | 19   | 10 g  | 0.4 łyżka          |
| Ziemniaki   | 193  | 250 g | 5 mała sztuka      |
| Sałata zielona  | 23   | 150 g | 30 liść            |
| Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)                                     | 29   | 25 g  | 1 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), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek | Herbata**

🔥 754 kcal | B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1502.88 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt  | Kcal | Masa  | Miara |            |
|--|------|-------|-------|------------|
| Chleb razowy   | 124  | 50 g  | 50    | g          |
| Chleb pszenno-żytni  | 113  | 50 g  | 50    | g          |
| Masło  | 72   | 10 g  | 10    | g          |
| Mielonka wieprzowo-wołowa                                  | 141  | 40 g  | 40    | g          |
| Ogórek   | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka     |
| Sałata zielona   | 2    | 10 g  | 2     | liść       |
| Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER) | 293  | 113 g | 1     | opakowanie |
| Czarna herbata   | 0    | 250 g | 1     | szklanka   |

## Dzień 5 2025-09-30, wtorek

🔥 2126 kcal | B: 112 g - T: 66 g - W: 294 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1376.68 mg Cholesterol: 404 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata zielona**

🔥 814 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 118 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 276.08 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt  | Kcal | Masa  | Miara |           |
|--|------|-------|-------|-----------|
| Mleko 2%   | 128  | 250 g | 1     | szklanka  |
| Makaron  | 186  | 50 g  | 0.5   | filiżanka |
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej | 165  | 60 g  | 1.7   | kromka    |


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| rzepakowy)  |      |       |       |          |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140  | 60 g  | 2     | kromka   |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”   | 112  | 50 g  | 50    | g        |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Zielona herbata   | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Drugie śniadanie

## Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                                | Kcal | Masa  | Miara |   |
|--|------|-------|-------|---|
| Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) | 90   | 200 g | 200   | g |

## Obiad

## Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

 753 kcal | B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 397.7 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kość wołowa   | 1    | 20 g  | 0.2   | porcja         |
| Dynia   | 26   | 100 g | 0.8   | plaster        |
| Ziemniaki   | 77   | 100 g | 2     | mała sztuka    |
| Śmietana 18%  | 37   | 20 g  | 0.8   | łyżka          |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9    | 35 g  | 1     | porcja         |
| Kurczak pierś   | 144  | 120 g | 0.6   | sztuka         |
| Ser Mozzarella  | 90   | 30 g  | 2     | plaster        |
| Szpinak   | 3    | 20 g  | 20    | g              |
| Pomidory suszone  | 26   | 10 g  | 10    | g              |
| Ziemniaki   | 193  | 250 g | 3.3   | średnia sztuka |

## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt        | Kcal | Masa  | Miara |                |
|----------------|------|-------|-------|----------------|
| Marchew        | 50   | 150 g | 2.5   | średnia sztuka |
| Olej rzepakowy | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Woda           | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |
| Jabłko         | 10   | 20 g  | 0.1   | średnia sztuka |

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek | Herbata Czarna

 469 kcal | B: 23 g - T: 16 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 702.9 mg  
Cholesterol: 240 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138  | 50 g  | 1.4   | kromka         |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 116  | 50 g  | 1.7   | kromka         |
| Szynka z indyka   | 63   | 50 g  | 3.3   | plaster        |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka       |
| Ogórek  | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka         |
| Jajo kurze  | 70   | 50 g  | 1     | średnia sztuka |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |

## Dzień 6 2025-10-01, środa

 2241 kcal | B: 106 g - T: 64 g - W: 320 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1802.71 mg Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

### Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

🔥 673 kcal | B: 31 g - T: 16 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 247.51 mg  
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## 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 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   |
| Sałata zielona  | 3    | 20 g  | 4     | liść     |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka |
| Sok z cytryny   | 1    | 3 g   | 1     | łyżeczka |

## Drugie śniadanie

## Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)

🔥 412 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 91.2 mg Cholesterol: 12 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt            | Kcal | Masa  | Miara |          |
|--------------------|------|-------|-------|----------|
| Drożdżówka z serem | 292  | 100 g | 100   | g        |
| Kefir 2%           | 120  | 240 g | 1     | szklanka |

## Obiad

## Zupa grochowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy

🔥 679 kcal | B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 890.1 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kość wołowa   | 1    | 20 g  | 0.2   | porcja      |
| Groch   | 109  | 30 g  | 0.2   | filiżanka   |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9    | 35 g  | 1     | porcja      |
| Ziemniaki   | 77   | 100 g | 2     | mała sztuka |
| Cebula  | 3    | 10 g  | 0.1   | mała        |

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                           | Kcal | Masa  | Miara |                |
|-----------------------------------|------|-------|-------|----------------|
|                                   |      |       |       | 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          |
| Cebula                            | 3    | 10 g  | 0.1   | mała sztuka    |
| Olej rzepakowy                    | 44   | 5 g   | 0.5   | łyżka          |
| Koncentrat pomidorowy             | 5    | 5 g   | 0.2   | łyżka          |
| Śmietana 18%                      | 19   | 10 g  | 0.4   | łyżka          |
| Ziemniaki                         | 193  | 250 g | 5     | mała sztuka    |
| Marchew                           | 10   | 30 g  | 0.5   | średnia sztuka |
| Sałata zielona                    | 19   | 125 g | 125   | g              |
| Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica) | 29   | 25 g  | 1     | łyżka          |
| Woda                              | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |
| Wiśnie                            | 10   | 20 g  | 20    | g              |

## Kolacja

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

 477 kcal | B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 573.9 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 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   |
| Pieczeń wieprzowa   | 141  | 50 g | 50    | g        |
| Masło   | 72   | 10 g | 1.4   | łyżeczka |
| Ogórek  | 11   | 70 g | 0.4   | sztuka   |

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt        | Kcal | Masa  | Miara |          |
|----------------|------|-------|-------|----------|
| Czarna herbata | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Dzień 7 2025-10-02, czwartek

🔥 1867 kcal | B: 85 g - T: 41 g - W: 298 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2178.93 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 771 kcal | B: 33 g - T: 22 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 159.82 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       |
| Ogórek  | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka         |
| Szczypiorek   | 2    | 5 g   | 1     | łyżka          |
| Kawa zbożowa  | 18   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |


## Drugie śniadanie

## Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko  | 78   | 150 g | 1.4   | mała sztuka |

## Obiad

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

 690 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1386.81 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138  | 50 g  | 1.4   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 116  | 50 g  | 1.7   | kromka   |
| Szynka z indyka   | 63   | 50 g  | 3.3   | plaster  |
| Ogórek  | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Dzień 8 2025-10-03, piątek

🔥 2010 kcal | B: 85 g - T: 69 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1559.9 mg Cholesterol: 492 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola | Herbata

🔥 711 kcal | B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 865.38 mg  
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 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 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 |
| Łosoś wędzony   | 79   | 50 g  | 2     | plaster  |


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt        | Kcal | Masa  | Miara |          |
|----------------|------|-------|-------|----------|
| Ogórek         | 11   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Rukola         | 4    | 20 g  | 1     | garść    |
| Czarna herbata | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Drugie śniadanie

## Borówki, jogurt (MLEKO)

 101 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 13 mg Cholesterol: 3 mg  
Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt              | Kcal | Masa  | Miara |       |
|----------------------|------|-------|-------|-------|
| Jogurt naturalny     | 15   | 25 g  | 1     | łyżka |
| Borówki amerykańskie | 86   | 150 g | 3     | garść |

## Obiad

## Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką | Kompot truskawkowy

 670 kcal | B: 25 g - T: 28 g - W: 85 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 353.92 mg Cholesterol: 378 mg  
Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kość wołowa   | 1    | 20 g  | 0.2   | porcja         |
| 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 |
| Cebula  | 3    | 10 g  | 0.1   | mała sztuka    |
| Bułka pszenna   | 55   | 20 g  | 0.3   | sztuka         |
| Bułka tarta   | 72   | 20 g  | 2.5   | łyżka          |
| Olej rzepakowy  | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Ziemniaki   | 193  | 250 g | 5     | mała sztuka    |
| Pomidor czerwony  | 27   | 150 g | 1.3   | średnia sztuka |
| Cebula  | 7    | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Olej rzepakowy  | 44   | 5 g   | 0.5   | łyżka          |

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|-----------|------|-------|-------|----------|
| Woda      | 0    | 250 g | 1     | szklanka |
| Truskawki | 6    | 20 g  | 0.3   | garść    |

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

🔥 529 kcal | B: 25 g - T: 21 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 327.6 mg Cholesterol: 47 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)   | 138  | 50 g  | 1.4   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy   | 116  | 50 g  | 1.7   | kromka   |
| Ser Mozzarella  | 179  | 60 g  | 60    | g        |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Sałata zielona  | 3    | 20 g  | 4     | liść     |
| Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy) | 80   | 50 g  | 2.5   | plaster  |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Dzień 9 2025-10-04, sobota

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

**(SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata**

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

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 157.28 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Płatki owsiane  | 114  | 30 g  | 3     | łyżka          |
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1     | szklanka       |
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165  | 60 g  | 1.7   | kromka         |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 140  | 60 g  | 2     | kromka         |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka       |
| Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)  | 45   | 50 g  | 50    | g              |
| Sałata zielona  | 3    | 20 g  | 4     | liść           |
| Papryka czerwona  | 18   | 70 g  | 0.6   | średnia sztuka |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |

## Drugie śniadanie

**Serek wiejski (MLEKO)**

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

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt       | Kcal | Masa  | Miara |                 |
|---------------|------|-------|-------|-----------------|
| Serek wiejski | 140  | 150 g | 0.8   | duże opakowanie |

## Obiad

**Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy**

🔥 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg  
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kość wołowa   | 1    | 20 g  | 0.2   | porcja      |
| Ziemniaki   | 77   | 100 g | 2     | mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9    | 35 g  | 1     | porcja      |
| Szynka wieprzowa  | 123  | 100 g | 100   | g           |


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Cebula                   | 10   | 30 g  | 0.4   | mała sztuka |
| Olej rzepakowy           | 88   | 10 g  | 1     | łyżka       |
| Kasza jęczmienna perłowa | 246  | 70 g  | 5.8   | łyżka       |
| Buraki                   | 63   | 150 g | 1.4   | sztuka      |
| Margaryna                | 100  | 14 g  | 1     | łyżka       |
| Mąka pszenna             | 4    | 1 g   | 0.1   | łyżka       |
| Woda                     | 0    | 250 g | 1     | szklanka    |
| Wiśnie                   | 10   | 20 g  | 20    | g           |

## Kolacja

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138  | 50 g  | 1.4   | kromka   |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy                       | 116  | 50 g  | 1.7   | kromka   |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4   | łyżeczka |
| Szynka wieprzowa  | 62   | 50 g  | 50    | g        |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4   | sztuka   |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka |

## Dzień 10 2025-10-05, niedziela

 2236 kcal | B: 103 g - T: 80 g - W: 288 g


 Cukry: 75 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1287.04 mg Cholesterol: 261 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

## Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

 718 kcal | B: 38 g - T: 17 g - W: 104 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 246.32 mg  
Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


## 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     |
| Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)   | 107  | 68 g  | 0.5   | opakowanie |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4   | sztuka     |
| Polędwica wieprzowa   | 57   | 50 g  | 0.1   | sztuka     |
| Czarna herbata  | 0    | 250 g | 1     | szklanka   |

## Drugie śniadanie

## Mus owocowy

 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                | Kcal | Masa  | Miara |            |
|------------------------|------|-------|-------|------------|
| Mus jabłkowy (OWOLOVO) | 100  | 200 g | 1     | opakowanie |

## Obiad

## Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 844 kcal | B: 37 g - T: 45 g - W: 78 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 266.37 mg  
Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---|------|-------|-------|----------|
| Kurczak (brojler) grzbiet   | 27   | 20 g  | 20    | g        |
| Kalafior  | 25   | 100 g | 6.7   | różyczka |
| Śmietana 18%  | 37   | 20 g  | 0.8   | łyżka    |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9    | 35 g  | 1     | porcja   |
| Schab wieprzowy   | 198  | 100 g | 100   | g        |

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt          | Kcal | Masa  | Miara |                |
|------------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajo kurcze      | 14   | 10 g  | 0.2   | średnia sztuka |
| Olej rzepakowy   | 177  | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Bułka tarta      | 72   | 20 g  | 2.5   | łyżka          |
| Ziemniaki        | 193  | 250 g | 5     | mała sztuka    |
| Kapusta pekińska | 16   | 100 g | 2     | liść           |
| Jabłko           | 10   | 20 g  | 0.1   | średnia sztuka |
| Marchew          | 10   | 30 g  | 0.5   | średnia sztuka |
| Masło            | 50   | 7 g   | 1     | łyżeczka       |
| Woda             | 0    | 250 g | 1     | szklanka       |
| Truskawki        | 6    | 20 g  | 0.3   | garść          |

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka | dżem | Kakao (MLEKO)

 574 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 81 g

 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 774.35 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

## 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   |
| Szynka z indyka   | 63   | 50 g  | 50    | g        |
| Masło   | 72   | 10 g  | 10    | g        |
| Rzodkiewka  | 11   | 70 g  | 4.7   | sztuka   |
| Dżem 100% owoców  | 36   | 25 g  | 25    | g        |
| Kakao w proszku   | 11   | 5 g   | 0.5   | łyżka    |
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1     | szklanka |

Tygodniowy plan posiłków 22.09.2025 - 28.09.2025

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2143 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 275 g

| 22.09.2025, poniedziałek | 23.09.2025, wtorek   | 24.09.2025, środa    | 25.09.2025, czwartek | 26.09.2025, piątek   | 27.09.2025, sobota   | 28.09.2025, niedziela  |
|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--|--|--|
| 🔥 -                      | 🔥 -                  | 🔥 -                  | 🔥 -                  | 🔥 2255 kcal B: 95 g - T: 88 g - W: 276 g   | 🔥 2156 kcal B: 93 g - T: 71 g - W: 291 g   | 🔥 2018 kcal B: 110 g - T: 64 g - W: 259 g  |
| Brak programu<br>🔥 -     | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Śniadanie<br>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)<br>🔥 718 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g | Śniadanie<br>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)<br>🔥 746 kcal B: 34 g - T: 22 g - W: 104 g      | Śniadanie<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną<br>🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g                           |
| Brak programu<br>🔥 -     | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Drugie śniadanie<br>-Serek wiejski (MLEKO)<br>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g   | Drugie śniadanie<br>-Muso owcowy<br>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g   | Drugie śniadanie<br>-Jogurt naturalny (MLEKO)<br>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g  |
| Brak programu<br>🔥 -     | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Obiad<br>-Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy<br>🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g                                     | Obiad<br>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka   Kompot truskawkowy<br>🔥 693 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g | Obiad<br>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy<br>🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g |
| Brak programu<br>🔥 -     | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Brak programu<br>🔥 - | Kolacja<br>-Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą   Herbata<br>🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g  | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata<br>🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g   | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO)<br>🔥 579 kcal B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g                                 |

## Tygodniowy plan posiłków 29.09.2025 - 05.10.2025

Wartości średnie (7 dni)



2130 Energia



Białko: 101 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 286 g

| 29.09.2025, poniedziałek  | 30.09.2025, wtorek   | 01.10.2025, środa   | 02.10.2025, czwartek  | 03.10.2025, piątek  | 04.10.2025, sobota  | 05.10.2025, niedziela  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| 🔥 2477 kcal B: 118 g - T: 106 g - W: 274 g  | 🔥 2126 kcal B: 112 g - T: 66 g - W: 294 g  | 🔥 2241 kcal B: 106 g - T: 64 g - W: 320 g   | 🔥 1867 kcal B: 85 g - T: 41 g - W: 298 g  | 🔥 2010 kcal B: 85 g - T: 69 g - W: 273 g  | 🔥 1955 kcal B: 103 g - T: 63 g - W: 259 g   | 🔥 2236 kcal B: 103 g - T: 80 g - W: 288 g  |
| Śniadanie<br>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN)<br>🔥 880 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g       | Śniadanie<br>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata zielona<br>🔥 814 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 118 g                           | Śniadanie<br>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną<br>🔥 673 kcal B: 31 g - T: 16 g - W: 100 g | Śniadanie<br>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem, słonecznikiem i ogórkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN)<br>🔥 771 kcal B: 33 g - T: 22 g - W: 111 g | Śniadanie<br>-Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola   Herbata<br>🔥 711 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g                                   | Śniadanie<br>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata<br>🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g | Śniadanie<br>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata<br>🔥 718 kcal B: 38 g - T: 17 g - W: 104 g      |
| Drugie śniadanie<br>-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)<br>🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g  | Drugie śniadanie<br>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)<br>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g   | Drugie śniadanie<br>-Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)<br>🔥 412 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g  | Drugie śniadanie<br>-Jabłko<br>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g  | Drugie śniadanie<br>-Borówki, jogurt (MLEKO)<br>🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g  | Drugie śniadanie<br>-Serek wiejski (MLEKO)<br>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g  | Drugie śniadanie<br>-Mus owocowy<br>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g   |
| Obiad<br>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy<br>🔥 668 kcal B: 45 g - T: 19 g - W: 86 g | Obiad<br>-Zupa dyniowa (MLEKO, SELER)   Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki   Kompot jabłkowy<br>🔥 753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g | Obiad<br>-Zupa grochowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot wiśniowy<br>🔥 679 kcal B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g  | Obiad<br>-Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy<br>🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g   | Obiad<br>-Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką   Kompot truskawkowy<br>🔥 670 kcal B: 25 g - T: 28 g - W: 85 g | Obiad<br>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy<br>🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g   | Obiad<br>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot truskawkowy<br>🔥 844 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 78 g |
| Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek   Herbata<br>🔥 754 kcal B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g                               | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek   Herbata Czarna<br>🔥 469 kcal B: 23 g - T: 16 g - W: 58 g  | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek   Herbata<br>🔥 477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g  | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna<br>🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g  | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata<br>🔥 529 kcal B: 25 g - T: 21 g - W: 62 g                      | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata<br>🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g   | Kolacja<br>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka   Dżem   Kakao (MLEKO)<br>🔥 574 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 81 g  |