

2025-10-16

16.10.2025 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	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-10-16, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2181 kcal | B: 111 g - T: 76 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2769.83 mg Cholesterol: 128 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszonek, rzodkiewka | Herbata zielona

🔥 773 kcal | B: 36 g - T: 25 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 771.98 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + borówki

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Drugie śniadanie

Obiad

Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 681 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 826.45 mg
Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
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
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) | Herbata

 502 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 707.9 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-10-17, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2317 kcal | B: 92 g - T: 89 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1400.55 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona

🔥 672 kcal | B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 146.97 mg Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

🔥 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, 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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

🕒 415 kcal | B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 530.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-10-18, sobota

🍴 Codziennie | 🕒 1830 kcal | B: 105 g - T: 40 g - W: 288 g

🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 1732.36 mg Cholesterol: 188 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

🕒 613 kcal | B: 32 g - T: 9 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 599.56 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

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	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 113 kcal | B: 8 g - T: 4 g - W: 30 g

🍷 Cukry: 12 g Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	113	250 g	250	g

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

🔥 737 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 507.6 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

 368 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 625.2 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 4 2025-10-19, niedziela

 Codziennie  2204 kcal | B: 119 g - T: 89 g - W: 240 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2040.47 mg Cholesterol: 162 mg Tłuszcze nasycone: 39 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 668 kcal | B: 34 g - T: 29 g - W: 71 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 726.66 mg
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 15 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kielbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50 g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie

Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

 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

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

 657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8


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	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 5 2025-10-20, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2110 kcal | B: 91 g - T: 70 g - W: 286 g

🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1478.6 mg Cholesterol: 263 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki jęczmieńne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 762 kcal | B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1293.7 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmieńne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczень wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	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 grochowa (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Kompot truskawkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 813 kcal | B: 41 g - T: 25 g - W: 110 g

 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 149.5 mg
Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Twaróg półtłusty	96	80 g	80	g
Jabłko	52	100 g	0.9	mała sztuka
Bitą śmietana z puszki	39	15 g	3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek | Herbata

 435 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-10-21, wtorek

Codziennie 2191 kcal | B: 92 g - T: 84 g - W: 274 g

Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1988.42 mg Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

708 kcal | B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1241.5 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny

92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 886 kcal | B: 40 g - T: 37 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 226.62 mg
Cholesterol: 112 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

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
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

🔥 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 7 2025-10-22, środa

Codziennie 1935 kcal | B: 98 g - T: 75 g - W: 220 g

Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2800 mg Cholesterol: 154 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

673 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1126.16 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

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	148	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Skyr naturalny	91	150 g	150 g

Obiad

Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Herbata zielona

638 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g

Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1318.66 mg Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6 mała sztuka

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek	20	130 g	0.7	sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 8 2025-10-23, czwartek

Codziennie 2040 kcal B: 93 g - T: 79 g - W: 247 g

Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1495.58 mg Cholesterol: 495 mg Tłuszcze nasycone: 39 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku | Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

726 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 111 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.38 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie 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	0.5	porcja

Obiad


Zupa szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kalafior (MLEKO, GLUTEN) | Kompot jabłkowy

774 kcal B: 41 g - T: 38 g - W: 72 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 323.8 mg
Cholesterol: 343 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szczaw	11	50 g	0.4	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	57	16 g	2	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kalafior	38	150 g	10	różyczka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor | Herbata

 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-10-24, piątek

 Codziennie |  2149 kcal | B: 81 g - T: 75 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2035.64 mg Cholesterol: 557 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🍷 809 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 610.58 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

🍷 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Jabłko | Kompot jabłkowy

🍷 607 kcal | B: 15 g - T: 13 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1055.9 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka

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	255	70 g	70	g
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 679 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 342.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0%, olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2025-10-25, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1973 kcal | B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2354.64 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata | Herbata

🔥 695 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 839 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie 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	1	szklanka

Obiad


Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 751 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 998.74 mg
 Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
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
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

 402 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 mg
 Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
olej rzepakowy				
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 13.10.2025 - 19.10.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2133 Energia

Białko: 106 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 275 g

13.10.2025, poniedziałek	14.10.2025, wtorek	15.10.2025, środa	16.10.2025, czwartek	17.10.2025, piątek	18.10.2025, sobota	19.10.2025, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2181 kcal B: 111 g - T: 76 g - W: 276 g	🍴 Codziennie 🔥 2317 kcal B: 92 g - T: 89 g - W: 297 g	🍴 Codziennie 🔥 1830 kcal B: 105 g - T: 40 g - W: 288 g	🍴 Codziennie 🔥 2204 kcal B: 119 g - T: 89 g - W: 240 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kielbasa krakowska, rozszponka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 773 kcal B: 36 g - T: 25 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku Herbata zielona 🔥 672 kcal B: 33 g - T: 15 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 🔥 613 kcal B: 32 g - T: 9 g - W: 101 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 668 kcal B: 34 g - T: 29 g - W: 71 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + borówki 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 113 kcal B: 8 g - T: 4 g - W: 30 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Barszcz biały (SELER, MLEKO) Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 681 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty Kompot jabłkowy 🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi Kompot truskawkowy 🔥 737 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata 🔥 502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 🔥 415 kcal B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata 🔥 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kielbasa wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 20.10.2025 - 25.10.2025

Wartości średnie (6 dni)



2066 Energia

Białko: 93 g

- Tłuszcz: 73 g

- Węglowodany: 264 g

20.10.2025, poniedziałek	21.10.2025, wtorek	22.10.2025, środa	23.10.2025, czwartek	24.10.2025, piątek	25.10.2025, sobota
<p> Codziennie</p> <p> 2110 kcal B: 91 g - T: 70 g - W: 286 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2191 kcal B: 92 g - T: 84 g - W: 274 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1935 kcal B: 98 g - T: 75 g - W: 220 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2040 kcal B: 93 g - T: 79 g - W: 247 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2149 kcal B: 81 g - T: 75 g - W: 297 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1973 kcal B: 105 g - T: 60 g - W: 261 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 762 kcal B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola Dżem Herbata</p> <p> 708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną</p> <p> 673 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p> 726 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 111 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata Dżem Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata</p> <p> 695 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p> 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny</p> <p> 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny</p> <p> 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Arbuz</p> <p> 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p> 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p> 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p> 813 kcal B: 41 g - T: 25 g - W: 110 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p> 886 kcal B: 40 g - T: 37 g - W: 103 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) Herbata zielona</p> <p> 638 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kaliafor (MLEKO, GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p> 774 kcal B: 41 g - T: 38 g - W: 72 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Jabłko Kompot jabłkowy</p> <p> 607 kcal B: 15 g - T: 13 g - W: 110 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p> 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata</p> <p> 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka, kiełbasa podwawelska Herbata</p> <p> 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p> 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p> 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p> 679 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną</p> <p> 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g</p>