

2025-10-26

# 26.10.2025 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	23

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-10-26, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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 2 2025-10-27, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🍏 2369 kcal | B: 118 g - T: 93 g - W: 275 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2664 mg Cholesterol: 182 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

## 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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

**(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
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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-10-28, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 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 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
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)**

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

🔥 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
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

## Kolacja

## 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
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 4 2025-10-29, środa

🍴 Codziennie | 🔥 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

🔥 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

## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	filizanka
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
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-10-30, czwartek

Codziennie | 1806 kcal | B: 84 g - T: 38 g - W: 290 g

Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2884.49 mg Cholesterol: 201 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

## 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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

🍷 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	
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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## 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

## 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,	9	35 g	1	porcja


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
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

 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 6 2025-10-31, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2271 kcal | B: 93 g - T: 85 g - W: 296 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1187.71 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

## 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: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 192.63 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
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	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 czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy


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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

 923 kcal

 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), 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	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy			
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 7 2025-11-01, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1713 kcal | B: 91 g - T: 56 g - W: 226 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1921.84 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata**

🔥 442 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 42.98 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

 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 8 2025-11-02, niedziela


 Codziennie |  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


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	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	
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
Jajo kurze	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

## 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), 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

## Dzień 9 2025-11-03, poniedziałek

Codziennie | 2164 kcal | B: 88 g - T: 88 g - W: 260 g

Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2861.28 mg Cholesterol: 480 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

## 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

## 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

## Śniadanie

▲ 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	
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% (jęczmień, żyto), cykorii)	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 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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## 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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 20.10.2025 - 26.10.2025

Wartości średnie (1 dni)



2018 Energia

Białko: 110 g - Tłuszcz: 64 g - Węglowodany: 259 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	26.10.2025, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2018 kcal B: 110 g - T: 64 g - W: 259 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 579 kcal B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 27.10.2025 - 02.11.2025

Wartości średnie (7 dni)

2108 Energia

Białko: 101 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 284 g

27.10.2025, poniedziałek	28.10.2025, wtorek	29.10.2025, środa	30.10.2025, czwartek	31.10.2025, piątek	01.11.2025, sobota	02.11.2025, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2369 kcal B: 118 g - T: 93 g - W: 275 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2126 kcal B: 112 g - T: 66 g - W: 294 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2241 kcal B: 106 g - T: 64 g - W: 320 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1806 kcal B: 84 g - T: 38 g - W: 290 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2271 kcal B: 93 g - T: 85 g - W: 296 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1713 kcal B: 91 g - T: 56 g - W: 226 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2236 kcal B: 103 g - T: 80 g - W: 288 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem, słonecznikiem i ogórkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 771 kcal B: 33 g - T: 22 g - W: 111 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata zielona</p> <p>🔥 814 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 118 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 673 kcal B: 31 g - T: 16 g - W: 100 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łośoś, ogórek, rukola   Herbata</p> <p>🔥 711 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 718 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 110 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata</p> <p>🔥 442 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 718 kcal B: 38 g - T: 17 g - W: 104 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)</p> <p>🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 412 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki, jogurt (MLEKO)</p> <p>🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Muso owcowy</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 668 kcal B: 45 g - T: 19 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (MLEKO, SELER)   Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 679 kcal B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 844 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 78 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 754 kcal B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek   Herbata Czarna</p> <p>🔥 469 kcal B: 23 g - T: 16 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna</p> <p>🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 529 kcal B: 25 g - T: 21 g - W: 62 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka   dżem   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 574 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 81 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 03.11.2025 - 03.11.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2164 Energia    Białko: 88 g - Tłuszcze: 88 g - Węglowodany: 260 g

03.11.2025, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2164 kcal B: 88 g - T: 88 g - W: 260 g

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

Drugie śniadanie

-Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

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

Kolacja

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

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