

I Śniadanie	07-09-2026 Poniedziałek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1658 kcal Białko 56,2g węglowodany 178,7g w tym cukry 72,1g tłuszcze 77,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,7g Błonnik 13,7g sód 2495 mg -6,2g soli Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60 kcal Twarożek ze szczypiorkiem 50 g 70-90 kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Sałata 1-2 kcal, pomidor 80g, papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko ok 150g 75 kcal
II Śniadanie	Budyń czekoladowy na mleku 250 ml Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Jajko w majonezie 1 szt 177 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal Ser gouda 50g 175 kcal Sałatka z mix sałat 120g ok 50 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I śniadanie	08-09-2026 Wtorek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2050-2100kcal Białko 82g węglowodany 215 g w tym cukry 53g tłuszcze 95 g nasycone kwasy tłuszczowe 32g Błonnik 15g sód 2400mg-6g soli Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50g 60-90 kcal Ser Gouda 50g 175 kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Sałata 1-2 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
II Śniadani	
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Kiełbaska pieczona z cebulką 150g 390 kcal Ketchup 30g 30 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Sałatka ziemniaczana 120g 168 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	09-09-2026 Środa Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1950-2050kcal Białko 70g węglowodany 264g w tym cukry 96g tłuszcze 71g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 39g Błonnik 14g sód 2033mg-5g soli Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal

	Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 1-2kcal,pomidor 80 g 15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal Jabłko 150 g 75 kcal
II Śniadanie	Bułka 100g Jogurt owocowy 150 g Krem czekoladowy 40g165 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal Jabłko 150g 75 kcal
Kolacja	Makaron z białym serem i boczkiem 350g 525 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	10-09-2026 Czwartek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1600kcal Białko 59g g węglowodany178 g w tym cukry 61g tłuszcze 70g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 39g Błonnik 11,5g Sód 1639 mg Pieczywo90 g+masło 30 g Szynka drobiowa 50 g 50-65 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Jajecznica ze szczypiorkiem 120g 180-230 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna Jabłko ok 150 g 75 kcal
II Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml 264 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
Kolacja	Ryż z jabłkiem i cynamonem 350 gpolany śmietaną 18% Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	11-09-2026 Piątek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1880kcal Białko 86g węglowodany 187g w tym cukry 58g tłuszcze 89g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 45g Błonnik 16g Sód 2800mg Pieczywo90g+masło 30g 216kcal+213 kcal Pasta z dyni z suszonym pomidorem 50g 42kcal Szynka wieprzowa 50g 60-90kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Sałata 1-2 kcal pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
II Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml 188 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
Kolacja	Chleb w jajku 3 szt 400 -450 kcal Szynka wieprzowa 50 g60-90kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal

	Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	12-09-2026 Sobota Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1864kcal Białko 65g węglowodany 168g w tym cukry 60g tłuszcze 105g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 60g Błonnik 11,8g sód 3292 mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 45-75 kcal Salata 1-2 kcal pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcalz 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal Banan szt
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Paróweczki z wody 2szt 260kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Ketchup 30 g 30 kcal Salata,1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	13-09-2026 Niedziela Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obidu Energia 1744kcal Białko 63 g węglowodany 196g w tym cukry 69g tłuszcze79g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 50g Błonnik 15g sód 2500mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Płatki czekoladowe 60 na mleku 2% 250 ml 231kcal + 125 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-65 kcal Ser gouda 50g 175 kcal Salata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal papryka 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal z 1łyżeczką cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
Kolacja	Pieczywo90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Szynka drobiowa 50 g50 -65 kcal Twarożek ze szczypiorkiem 50 g 70-90 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Salata,1-2 kcal ,papryka 100g 23-25 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal