

I Śniadanie	31-08-2026 Poniedziałek Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 880 kcal Białko 31,5g Węglowodany 87,5g w tym cukry 38,2g tłuszcze 42,6g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,2g Błonnik 7,5g sól 1350mg Pieczywo 90g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50 g60-90 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt 150g 75 kcal
Kolacja	Chleb w jajku 3 szt 400-450 kcal Twarożek ze szczypiorkiem 50g 70-90 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	01-09-2026 Wtorek Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1320kcal Białko 46,7 g węglowodany 166,5g w tym cukry 47,8g, tłuszcze 52,4g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,1g Błonnik 15,7g sól 2051mg -5,1 g soli kuchennej Pieczyw 90 g+masło 30 g 216 kcal+213kcal Szynka drobiowa 50 g 50-65 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Jajko gotowane szt 70-80 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
Kolacja	Ryż z sosem brokułowym 350 g385 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	02-09-2026 Środa Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1950 kcal Białko 72 g węglowodany 220-245 mg w tym cukry 106g tłuszcze 95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 43g Błonnik 16g sól 1832 g 4,5 g soli Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Krem czekoladowy 20-35 g 165 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Płatki owsiane 60 g na mleku 2% 250 ml-230 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Naleśniki z serem i dżemem polane śmietaną 18 % 3 szt 747 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal

I Śniadanie	03-09-2026 Czwartek Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1474 kcal Białko 67g węglowodany 195g w tym cukry 70g tłuszcze 47g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14g Błonnik 14,5g sól 2150 mg -5,4g Pieczywo 90 g+masło 30 g 90 kcal+ 40 -55 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 1-2kcal,pomidor 80 g 15 kcal z mozzarellą i bazylią Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml 264 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Makaron z sosem boloneese 350 g 500-660 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	04-09-2026 Piątek Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2271 kcal Białko 867 kcal węglowodany 249,3 kcal w tym cukry 69,6 kcal ,tłuszcze 107,4kcal w tym nasycone kwasy tłuszczowe 42,8 kcal Błonnik 18,7 kcal,sól 4299mg-10-7 g Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal +213 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-65 kcal Pasta z tuńczyka 50g 160 kcal Ser gouda 50 g175 kcal Dżem owocowy 30 g45-75 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,papryka 100g22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 275 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Grzanki z wędliną i serem 350 g910 kcal Sałatka wiosenna 120 g 90-100 kcal
I Śniadanie	05-09-2026 Sobota Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1504 kcal Białko 49,6 g węglowodany 132,8 g w tym cukry 39,0g tłuszcze w tym nasycone kwasy tłuszczowe 29,4g Błonnik 11,4g Sól 3049 mg-7,6 g Pieczywo90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Twarożek na słodko 50 g 68 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60 -90 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata,1-2kcal ,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 cal Jabłko szt ok 50 kcal
Kolacja	Pieczywo 90l +masło 30 g 216 kcal+213cal Sałatka jarzynowa 120 g 168 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal

	Szynka wieprzowa 50 g 60 -90 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	06-09-2026 Niedziela Suma wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1885 kcal Białko 74g węglowodany 187g w tym cukry 61g tłuszcze 85g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 38g Błonnik 17g sód 2520 mg -6,4 g Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Płatki czekoladowe 60 g na mleku 2% 231 kcal+125 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser gouda 50g 175 kcal Salata 1-2 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, ogórek 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Gruszka szt
Kolacja	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 30g 45-75 kcal Salata 1-2 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal