

I Śniadanie	14-09-2026 Poniedziałek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1400 kcal Białko 73,5 g węglowodany 183,5g w tym cukry 54,5g tłuszcze40,1g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,1 g Błonnik 13,5g sód 2407 mg -6 g soli Pieczywo 90g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Ser Gouda 50g 175 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Salata,1-2 kcal,pomidor 80g 15 kcal,kalarepa w plastry 50g 14-17 kcal,marchew w słupki 50g 20-21 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko ok 150 g 75 kcal
II Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 275 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Chleb w jajku 3 szt 400-450 kcal Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 50g 70-90 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60 kcal Salata z rukoli i warzyw sezonowych 120 g 35-45 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 250 ml 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	15-09-2026 Wtorek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1315-1365 kcal Białko 44g węglowodany 165 g w tym cukry 101 g tłuszcze 50g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23g Błonnik 16g sód 974 mg 2,4 g soli Pieczywo 90 g +masło 30g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50g 60-90kcal Serek śmietankowy 20g 46-51 kcal Pasta z avocado 30 g 48-55 kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Salata 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko ok 150g 50 kcal
II śniadanie	Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem 250 ml 270-300kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 250 ml-1łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Naleśniki z białym serem i dżemem owocowym polane śmietaną 18 % 3 szt 747 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	16-09-2026 Środa Suma dzienna wartości energetycznej ni odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2200-2350 kcal Białko 85-90g węglowodany 250-265 g w tym cukry 90-95 g w tym tłuszcze 95-105 g nasycone kwasy tłuszczowe 38-42 g Błonnik 17-19g sód 3000 mg 7,5 g soli

	Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+ 213 kcal Pasta jajeczna 50 g 100-215 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90kcal Ser gouda 50 g175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Rukola 1-2 kcal,pomidor 80g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Jabłko szt ok 50kcal
II Śniadanie	Bułka 100g 270 kcal Ser biały półtłusty 50g 65 kcal Krem czekoladowy 20-35 g 165 kcal Kakao 250 ml 200kcal
Kolacja	Makaron z serem białym i boczkiem 250g 600-680 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 250 ml z 1 łyżeczką cukru 23-25 kcal
I śniadanie	17-09-2026 Czwartek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2040 kcal Białko 75g węglowodany 221 g w tym cukry 69 g tłuszcze 91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 36 g Błonnik 17,5g sól 3175 g Pieczywo 90g+masło 30g 216 kcal +213 kcal Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50g 70-90 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Rukola 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,marchew w słupki 50g 20-21 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50kcal
II Śniadanie	Kluski lane na mleku 350 ml 280-315 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g +masło 30g 216 kcal+213 kcal Paróweczki w cieście francuskim 2 szt 560-600 kcal Ser Gouda 50 175 kcal Ketchup 30g 30kcal Salata 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 23-25 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	18-09-2026 Piątek Suma dzienna wartości odżywczej i energetycznej diety podstawowej bez obiadu Energia 1710-1750 kcal Białko 63 g węglowodany 226 g w tym cukry 82 g tłuszcze 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 22g Błonnik 17g sól 2300 mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal +213 kcal Pasta z buraczka czerwonego 50g 90- 130 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Salata 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
II Śniadanie	Budyń waniliowy na mleku z sokiem owocowym 250 ml 195-240 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Grzanki z pieczarkami i serem 350g 650-840 kcal

	Ketchup 30g 30 kcal Salatka z szynką z selerem marynowanym i kukurydzą 120 g 150-180 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	20-09-2026 Sobota Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2400 kcal Białko 87 g węglowodany 345 g w tym cukry 41 g tłuszcze 96g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 34g Błonnik 18g sól 3,7g Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal +213 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Salatka jarzynowa 120g 168 kcal Salata 1-2 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal, papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Jajko gotowane szt 70-80 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal Salata 1-2 kcal , pomidor 15 kcal z mozzarellą i bazylią Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Śniadanie	21-09-2026 Niedziela Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1665 kcal Białko 195 g węglowodany 62g w tym cukry 68g tłuszcze 26g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 66g Błonnik 15g sól 2850 mg Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal +213 kcal Płatki ciasteczka 60g na mleku 2 % 250 ml 231kcal +125 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser Gouda 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Rukola 1-2 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal, papryka 100g 23-25 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g +masło 30 g 216kcal+213 kcal Twarożek na słodko 50g 68 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Rukola 1-2 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal, papryka 100g 23-25 kcal marchew w słupki 50g 20-21 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal