

I Śniadanie	21-09-2026 Poniedziałek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2011 kcal Białko 75g węglowodany 222g w tym cukry 71 g tłuszcze 91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 27g Błonnik 14g sód 3100mg Pieczywo 90g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30g 45-75 kcal Sałata,-12 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,kalarepa 50g 14-17 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml 264 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Kiełbaska pieczona z cebulką 150g 400-500 kcal Ketchup 30g 30 kcal Twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem 50g 70- 90 kcal Rukola 1-2 kcal ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	22-09-2026 Wtorek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2000-2100 kcal Białko 65-75 g węglowodany 235-2500g w tym cukry 55-65 g tłuszcze 85-95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20-25 g Błonnik 30-35 g sód 2300-2800g Pieczywo 90 g+masło 30 g 216kcal+213 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Szynka drobiowa 50g 50-60 kcal Pasta z ciecierzycy z suszonym pomidorem 50g 90-130 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata,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 szt ok 50 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	Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką 350 g 380 kcal Sos czosnkowy 30g 70 kcal Sałatka z mix sałat z serem feta i warzywami 120g 120-180 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	23-09-2026 Środa Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1700 kcal

	Białko 77g węglowodany 232 g w tym cukry 80 g tłuszcze 51g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21g Błonnik 10g sól 3115 mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216kcal+213 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Szynka wieprzowa 50 60-90-kcal Dżem owocowy 30 g 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 Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Bułka 100g 270 kcal Ser biały 50 g 88-92 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Kawa Inka na mleku 250 ml 135-140 kcal
Kolacja	Ryż z kurczakiem w sosie słodko kwaśnym 350 ml 400-530 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	24-09-2026 Czwartek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1740-1750 kcal Białko 63,1g węglowodany 188,8 g w tym cukry 70,4g tłuszcze 74,6g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 28,2g Błonnik 10,7g sól 2,6 g Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Jajecznica ze szczypiorkiem 120 g 180-230 kcal Salata 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
II Śniadanie	Budyń czekoladowy na mleku 250 ml 200-240 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Makaron ze szpinakiem w sosie serowym 300 g 380-550 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	25-09-2026 Piątek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2320 kcal Białko 78 g Węglowodany 335 g w tym cukry 125 g tłuszcze 70g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 22g Błonnik 22g sól 1100mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Pasta z dyni i suszonego pomidora 50g 40-90 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Szynka drobiowa 50 g 50- 60 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Salata 1-2 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal, marchew w słupki 50g 20-21 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt ok 50 kcal
II Śniadanie	Płatki owsiane na mleku z bananem 250 ml 330-380 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 23-25 kcal

Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30g 216kcal+213 kcal Pankejki z jabłuszkiem 350g 370-525 kcal Ser biały 50g 88-92 kcal Dżem owocowy 30 45-75 kcal Sałata 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	26-09-2026 Sobota Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2360 kcal Białko 69,3 g węglowodany 203 ,7 g w tym cukry 42, 7g tłuszcze 72,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 27,1g Błonnik 11,2g sól 3555mg Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal Płatki kukurydżiane 60 g na mleku 2% 250 ml 222-330 kcal,125 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal Serek topiony 17-25 g 43-68 kcal Rukola 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogorek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 250 ml 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30g 216 kcal+213 kcal Sałatka makaronowa z suszonym pomidorem i bazylią 120 g 200-310 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal Sałata 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,pomidor 80 g 15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Śniadanie	27-09-2026 Niedziela Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1456 kcal Białko 60g węglowodany 154g w tym cukry 43 g tłuszcze 67g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 22 g Błonnik 17g sól 2100mg Jajko gotowane szt 70-80 kcal Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 50 g 175 kcal Sałata 1-2 kcal,pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 23-25 kcal Banan 105-116 kcal szt
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 30 g 216kcal+213 kcal Paróweczki z wody 2 szt 260 kcal Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g 70-90 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90kcal Rukola 1-2 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal,marchew 50 g 20-21 kcal Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal