

I Śniadanie	02-11-2026 Poniedziałek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2160-2180 kcal Białko 76-82g węglowodany 290-305 g w tym cukry 45-52 g tłuszcze 75-82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 32-36 g Błonnik 23-27 g sód 2300-2600 mg Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal +33-36 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Sałata 2-3 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal,papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko sz 75 kcal
II Śniadanie	Chleb w jajku 3 szt 600-900 kcal Kawa Inka na mleku 250 ml
Kolacja	Pierogi ruskie 350 g 610 -750 kcal Sałatka z rukoli i ziarna słonecznika z serkiem wiejskim 120 g 160-190 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	03-11-2026 Wtorek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1481 kcal Białko 61,3 g węglowodany 174,5 g w tym cukry 52,6 g tłuszcze 64,0g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,8 g Błonnik 17,9 g sód 2780 mg Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal +33-36 kcal Pasta z awokado 30 g 48 kcal Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Ser gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 2-3 kcal papryka 100g 22-23 kcal,ogórek kiszony 100 g 11-12 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
II Śniadanie	Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem 250 ml 200 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Makaron z sosem bolońskim 350 ml 455 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	04-11-2026 Środa Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1740 kcal Białko 86 g węglowodany 216 g w tym cukry 47g tłuszcze 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 28 g Błonnik 22 g sód 2500 mg Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Szynka drobiowa 50 g 60 kcal Pasta z dyni i suszonego pomidora 50 g Ser Gouda 50 g 175 kcal Sałata 2-3 kcal pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 112 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
II Śniadanie	Bułka grahamka 100g 255 kcal

	Ser Biały 50 g 67 kcal Kakao 250 ml 125-220 kcal
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 5g 216 kcal+33-36 kcal Kiełbaska z pieca z 120 g 420 kcal Ketchup 30 g 30 kcal Twarożek ze szczypiorkiem i bazylią z jogurtem naturalnym 50 g 45 kcal Sałata 2-3 kcal papryka 100 g 22-23 kcal ogórek 100g 14-15 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	05-11-2026 Czwartek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1867 kcal Białko 63,5 g węglowodany 205,4 g w tym cukry 76,5g tłuszcze 47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,2 g Błonnik 15,8 g sód 1780 mg Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Jajecznica ze szczypiorkiem 120 g 180-225 kcal Szynka drobiowa 50 g 60 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 2-3 kcal, papryka 100g 22-23 kcal, ogórek kiszony 100g 11-12 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
II Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 210 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Naleśniki z kiszoną kapustą pieczone bez panierki 2 szt 260g 370 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	06-11-2026 Piątek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1393 kcal Białko 57,3 g węglowodany 1945 g w tym cukry 76 g tłuszcze 41,5g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,5 g Błonnik 13,1 g sód 1460 mg Pieczywo 90 g +masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Twarożek z miodem 50 g Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal Sałata 2-3 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 75 kcal
II Śniadanie	Budyń waniliowy na mleku 250 ml 200-215 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Grzanki z pieczarkami i serem 350g 680-840 kcal Ketchup 30 g 30 kcal Sałata 2-3 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	07-11-2026 Sobota Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1270 kcal

	<p>Białko 47 g węglowodany 171 g w tym cukry 34 g tłuszcze 41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20g</p> <p>Błonnik 17 g sód 1450 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Jajko gotowane szt</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Sałata 2-3 kcal,papryka 100g 22-23 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Banan szt ok 90 kcal</p>
Kolacja	<p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Sałatka z kaszą kuskus i suszonym pomidorem 120 g 250 kcal</p> <p>Sałata,2-3 kcal papryka 100g 22-23 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>08-11-2026 Niedziela</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1455 g kcal</p> <p>Białko 76 g węglowodany 171 g g w tym cukry47 g tłuszcze 52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21 g</p> <p>Błonnik 16 g sód 2800 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal +33-36 kcal</p> <p>Płatki kukurydziane 60 g na mleku 2% 250 ml 340-350 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kc</p> <p>Sałata,2-3 kcal pomidor 80 g 15 kcal,ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Paróweczki z wody 2 szt</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem i bazylią z jogurtem naturalnym 50 g70-90 kcal</p> <p>Sałata 2-3 kcal papryka 100g 22-23 kcal,ogórek 100g15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>