

I Śniadanie	<p>12-10-2026 Poniedziałek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 2120-2180 kcal</p> <p>Białko 85-90g węglowodany 190-200 g w tym cukry 55g tłuszcze 95g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 37g</p> <p>Błonnik 16 g sód 380003900 mg 10g</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g50-60kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal</p> <p>Salata 1-2 kcal,pomidor 80g, 15 kcal papryka 30g 22-23 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Chleb w jajku 3 szt 400-450 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Kawa inka na mleku 250 ml 70-80 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Salatka szpinakowa z czipsami z boczku z serem feta 120g 180-260 kcal</p> <p>Ser Gouda 50g 175 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>13-10-2026 Wtorek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1840 kcal</p> <p>Białko 76g węglowodany 215 g w tym cukry 60g tłuszcze 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23 g</p> <p>Błonnik 17 g sód 2800mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal +213 kcal</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g 100-215 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal kcal</p> <p>Salata 1-2 kcal,ogórek 100g14-15 kcal pomidor 80 g15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 25- ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Hamburgery drobiowe z warzywami 300-450 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Makaron z brokułem i suszonym pomidorem 350 g 450-500 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>14-10-2026 Środa</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1270 kcal</p> <p>Białko 52 g węglowodany 124 g w tym cukry 41 g tłuszcze 63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24 g</p> <p>Błonnik 10g sód 2800 mg 7 g</p>

	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Twarożek na słodko 50 g 68 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal kcal</p> <p>Sałata 2-3 kcal, pomidor z cebulką 80 g 16-22 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
Wyjście	<p>Kiełbaska śląska 150 g 315 -321 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Pieczywo 90 g 216 kcal</p>
Kolacja	Obiado -kolacja
I Śniadanie	<p>15-10-2026 Czwartek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1524 kcal</p> <p>Białko 61 g węglowodany 196 g w tym cukry 71 g tłuszcze 54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19 g</p> <p>Błonnik 15 g sód 2980 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Pasta z ciecierzycy 50 g 75-135 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 50-60 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal</p> <p>Sałata 2-3 kcal, papryka 100g 23-25 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 250 ml 2 % 264 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Ryż z kurczakiem i warzywami w sosie słodko kwaśnym 350 g 350-450 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>16-10-2026 Piątek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 2150 kcal</p> <p>Białko 92 g węglowodany 205 g w tym cukry 75 g tłuszcze 91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35 g</p> <p>Błonnik 27g sód 4200 mg 10,5 g soli</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 120 g 180-225 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Ser gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Sałata 2-3 kcal pomidor z cebulą i bazylią 100g 20-30 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Budyń czekoladowy na mleku 250 ml 2% 230-260 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Fasolka po bretońsku 350 ml 500-600kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	17-10-2026 Sobota

	<p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1918 kcal</p> <p>Białko 64 g węglowodany 216 g w tym cukry 75 g tłuszcze 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 31g</p> <p>Błonnik 18g sól 2980 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Płatki ciasteczka na mleku 60 g 250 ml 360 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal, pomidor z mozzarellą i bazylią 100g 110-116 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Banan szt105-110 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Salatka gyros 120 g</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal pomidor 80 g 15 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>18-10-2026 Niedziela</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1500-1650 kcal</p> <p>Białko 62-68 g węglowodany 175-190 g w tym cukry 35-40g tłuszcze 65-70g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 27-30g</p> <p>Błonnik 16-19 g sól 1600-1900 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g 60-75 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Rukola 1-2 kcal, papryka 100g 22-24 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Ser gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Tortilla z warzywami i szynka 200-250g-250-350 kcal</p> <p>Rukola 1-2 kcal, papryka 100g 22-24 kcal, ogórek 100g 14-15 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>