

I Śniadanie	<p>19-10-2026 Poniedziałek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 2050-2100 kcal</p> <p>Białko 75-80g węglowodany 90-95 g w tym cukry 50-55g tłuszcze 12-15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 32-35 g</p> <p>Błonnik 12,8 sól 2300-2600 mg</p> <p>Pieczywo 90 g +masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60=90 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 kcal</p> <p>Salata, 2-3 kcal pomidor 80 g 15 kcal, ogórek kiszony 100g 11-12 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Kluski lane na mleku 250 ml 280-315 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Paróweczki w cieście naleśnikowym 2 szt 400-550 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 50g 70-90 kcal</p> <p>Salatka brokułowa 120g 73-157 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>20-10-2026 Wtorek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1600-1650 kcal</p> <p>Białko 64 g węglowodany 192 g w tym cukry 71 g tłuszcze 58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24 g</p> <p>Błonnik 15 g sól 2650 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 216 kcal+213 kcal</p> <p>Pasta z buraczka czerwonego 50 g 90-130kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 kcal</p> <p>Salata, 2-3 kcal, ogórek kiszony 100g 11-12 kcal, papryka 100g 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>Płatki ryżowe na mleku 250 g 2% 275 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Makaron z białym serem i boczkiem 250 g 600-680 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>21-10-2026 Środa</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1500-1600 kcal</p> <p>Białko 45 g węglowodany 171 g w tym cukry 48 g tłuszcze 71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23 g</p> <p>Błonnik 11 g sól 3469 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Jajko w majonezie szt 150-230 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Serek topiony 25g 54 kcal</p>

	<p>Salata 2-3 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, ogórek kiszony 100g 11-12 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 23 kcal 250 ml 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Hot dog 150-160g 250-310 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Ryż z jabłkiem i cynamonem polany śmietaną 18 % 300-400g 350-500 kcal+50g 90 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Śniadanie	<p>22-10-2026 Czwartek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1770-1870 kcal</p> <p>Białko 60g węglowodany 274 g w tym cukry 125 g tłuszcze 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 32 g</p> <p>Błonnik 19 g sód 2100 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 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> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem 250 ml 2 % 350-450 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Panekjki z dżemem i śmietaną 18 % 350g 800-950 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>23-10-2026 Piątek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 2150-2200 kcal</p> <p>Białko 85-95 g węglowodany 240-250g w tym cukry 85-95 g tłuszcze 100-110 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 42-47 g</p> <p>Błonnik 18-22 g sód 3500-4000 mg</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 drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Ser gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30g 30 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> <p>Jabłko szt 75 kcal</p>
II Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku z żurawiną 250 ml 2 % 264 kcal 12g 39 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Grzanki z pieczarkami i serem 350g 680-840 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Salatka z mix sałat z serem feta 120 g 120-150 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>24-10-2026 Sobota</p>

	<p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1600-1620 kcal</p> <p>Białko 55-60g węglowodany 255-260 g w tym cukry 145-152 g tłuszcze 75-80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 22-25 g</p> <p>Błonnik 18-20g sól 2500-2800 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Twarożek na słodko 50 g 68 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, papryka 100g 22-23 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 2-3 kcal 250 ml 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>Salatka Cezar 120 g 120-300 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Ser gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Rukola 1-2 kcal papryka 100g 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>
I Śniadanie	<p>25-10-2026 Niedziela</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1920 kcal</p> <p>Białko 69 g węglowodany 206 g w tym cukry 61 g tłuszcze 83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 31 g</p> <p>Błonnik 14 g sól 3660 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 30 g 216 kcal +213 kcal</p> <p>Płatki kukurydziane 60 g na mleku 250 ml 2% 340-350 kcal</p> <p>Ser gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 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> <p>Banan szt ok 90 kcal</p>
Kolacja	<p>Pieczywo 90 g +masło 30 g 216 kcal+213 kcal</p> <p>Paróweczki z wody 2 szt 230-300 kcal</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g 70-90 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Salata, 2-3 kcal pomidor 80g 15 kcal, papryka 100g 22-23 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>