

I Śniadanie	<p>26-10-2026 Poniedziałek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1930 kcal</p> <p>Białko 53,4g węglowodany 200,4g w tym cukry 66,9 g tłuszcze 78,8g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 33,0 g</p> <p>Błonnik 12,4g sód 2559 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50g 60—90 kcal</p> <p>Serek topiony 25g 54 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal ogórek 100g 14-15 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>Budyń waniliowy na mleku 250 ml 237-250 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Makaron z sosem brokułowym i serem feta 350 g 500-600 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>27-10-2026 Wtorek</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1454 kcal kcal</p> <p>Białko 77,5 g węglowodany 194 g w tym cukry 72,0g tłuszcze 40,5g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,0g</p> <p>Błonnik 16,0 g sód 1850 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50g 60 kcal</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g 70-90 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 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 z żurawiną 250 ml 305-320 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
Kolacja	<p>Naleśniki po meksykańsku 2 szt 500-700 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>28-10-2026 Środa</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 2253 kcal</p> <p>Białko 63 g węglowodany 195 g w tym cukry 70g tłuszcze 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 26 g</p> <p>Błonnik 220 g sód 2150 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Pasta z awokado 50 g 70-85 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50g 60-90 kcal</p> <p>Ser Gouda 50g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30g 45-75 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, ogórek kiszony 100 g 11-12 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	Bułka grahamka 100g 250-270 kcal Jogurt owocowy 150g 90-180 kcal Krem czekoladowy 20g 108 kcal Herbata+cytryna 250ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
Kolacja	Jajko sadzone 2 szt 160-255 kcal Ziemniaki opiekane 100g 87-115 kcal Sos czosnkowy 30g 44-130 kcal Sałatka z mix sałat 120g 15-22 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	29-10-2026 Czwartek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 2390 kcal kcal Białko 175 g węglowodany w tym cukry 80g tłuszcze 90g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23 g Błonnik 13-15 g sód 1900-2200 mg Pieczywo 90 g +masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Pasta z tuńczyka 50 g 65-180 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Szynka drobiowa 50 g 60 kcal Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal Sałata 2-3 kcal, ogórek kiszony 100 g 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 z sokiem owocowym 250 ml 300-350 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 Paróweczki z wody 2 szt 170-260 kcal Twarożek ze szczypiorkiem 50 g 70-90 kcal Sałata 2-3 kcal ,pomidor 80 g 15 kcal, ogórek 100g 15 kcal Ketchup 30 g 30 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal
I Śniadanie	30-10-2026 Piątek Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu Energia 1560-1570 kcal Białko 70,0 g węglowodany 182,0g g w tym cukry 57,0 g tłuszcze 75,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 31,0g Błonnik 19,0 g sód 2560 mg Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Jajecznica ze szczypiorkiem 120 g 180-225 kcal Ser Gouda 50 g 175 kcal Sałata, 2-3 kcal, pomidor 80 g 15 kcal, papryka 100g 22-23 kcal Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal Jabłko szt 75 kcal
II Śniadanie	Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Twaróg 50 g 41-89 kcal Kakao 250 ml
Kolacja	Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal Kaszanka pieczona z cebulką 120 g 220-300 kcal

	<p>Salatka z rukolą ,buraczkiem czerwonym i ziarnem słonecznika 120 g 90-150 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>31-10-2026 Sobota</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1365 kcal</p> <p>Białko 39 g węglowodany 138 kcal w tym cukry 51 g tłuszcze 21 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,7 g</p> <p>Błonnik 14 g sód 1650 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Szynka drobiowa 50 g 60 kcal</p> <p>Pasta jajeczna 50 g 90-210 kcal</p> <p>Ser Gouda 50 g 175 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 30 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal,pomidor 80g 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>Tortilla z warzywami i szynką 200-250 g250-350 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>
I Śniadanie	<p>01-11-2026 Niedziela</p> <p>Suma dzienna wartości energetycznej i odżywczej diety podstawowej bez obiadu</p> <p>Energia 1155 kcal</p> <p>Białko 47,5 g węglowodany 141g w tym cukry 41,5 g tłuszcze 45g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,5g</p> <p>Błonnik 13,5 g sód 1380 mg</p> <p>Pieczywo 90 g+masło 5 g 216 kcal+33-36 kcal</p> <p>Płatki czekoladowe 60 g na mleku 250 ml 2%360 kcal</p> <p>Szynka wieprzowa 50 g 60-90 kcal</p> <p>Dżem owocowy 30 g 45-75 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal,pomidor z mozzarellą i bazylią 100g110-116 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 5 g 216 kcal +33-36 kcal</p> <p>Paróweczki z wody 2 szt 170-260 kcal</p> <p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g 70-90 kcal</p> <p>Ketchup 30 g 30 kcal</p> <p>Salata 2-3 kcal,papryka 100g 22-23 kcal,ogórek konserwowy 100g 17-25 kcal200-270 kcal</p> <p>Herbata+cytryna 250 ml 2-3 kcal 1 łyżeczka cukru 23-25 kcal</p>