Dieta podstawowa

Jadłospis: 16.07.2026 - 25.07.2026

16.07.2026

Śniadanie

Ryż biały 50g
Wanilia 1g
Chleb pszenno-żytni 90g
Masło 5g
Pasta twarogowa z brokułem 227g
Arbuz 320g

Obiad

Zupa ogórkowa 350g
Spaghetti bolognese wieprzowo-drobiowe 332g
Kompot z rabarbaru 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Szynka kanapkowa 30g
Rzodkiewka 30g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2094,12	93,46	62,4	301,8	22,66
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
57,98	279,15	79,56	24,29	4,69

17.07.2026

Śniadanie

Makaron Durum 50g
Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem 227g

Obiad

Zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g
Ziemniaki 300g
Jajka w sosie koperkowym 432g
Kompot mieszany 250g
Surówka z porów 150g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g
Sałatka grecka 223g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2226,52	80,61	112,56	236,74	26,48
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
45,81	210,26	58,63	38,14	4,09

18.07.2026

Śniadanie

Kasza bulgur 45g
Chleb pszenno-żytni 90g
Masło 5g
Ser żółty 75g
Pomidor malinowy 150g

Obiad

Zupa buraczkowa 350g
Kasza gryczana 50g
Ryba po grecku 282g
Surówka z ogórków 150g
Kompot mieszany 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Hummus 60g
Tahini 6g
Papryka zielona 110g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1904,2	93,17	74,85	232,39	34,75
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
50,82	197,67	61,8	25,93	4,73

19.07.2026

Śniadanie

Kasza manna 42g
Porzeczki 50g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Kiełbasa podwawelska 60g
Sałatka meksykańska 156g

Obiad

Rosół z makaronem 350g
Ziemniaki 300g
Schab duszony 233g
Surówka z marchwi 150g
Jabłka pieczone 150g
Woda 240g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g
Masło 7g
Jajo gotowane 55g
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2006,98	95,26	58,1	293,28	34,64
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
55,72	258,68	71,46	20,21	5,08

20.07.2026

Śniadanie

Ryż brązowy 33g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Indyk pieczony 10g
Ogórek 90g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g
Makaron Durum 300g
Twaróg półtłusty 80g
Porzeczki 55g
Kompot z agrestu 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 85g
Herbata owocowa 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2298,8	102,76	40,58	401,61	36,15
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
48,75	365,44	56,54	12,35	2,58

21.07.2026

Śniadanie

Płatki owsiane 50g
Chleb graham 60g
Jajecznica ze szpinakiem 240g

Obiad

Zupa pomidorowa 350g
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową 522g
Coleslaw z kalafiora 150g
Kompot mieszany 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Masło 7g
Ser żółty 75g
Rzodkiewka 45g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1984,16	112	75,6	229,34	29,6
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
80,71	199,77	50,74	28,24	4,67

22.07.2026

Śniadanie

Makaron Durum 30g
Chleb pszenny 105g
Masło 5g
Hummus 90g
Tahini 6g
Papryka żółta 110g

Obiad

Zupa grochowa 350g
Kasza bulgur 60g
Pulpeciki mięsne w sosie ziołowym 286g
Surówka z białej kapusty 150g
Jabłka pieczone 150g
Kompot z porzeczki 250g

Kolacja

Chleb pszenny z ziarnem 70g
Sałatka z tuńczykiem 285g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2308,76	115,09	79,47	310,51	45,06
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
63,65	265,48	87,45	28,15	6,36

23.07.2026

Śniadanie

Kasza manna 56g
Maliny 75g
Omlet z warzywami i sałatką z rukoli i papryki 518g

Obiad

Zupa kalafiorowa 350g
Filet z kurczaka w sosie ziołowym 192g
Ryż brązowy 50g
Surówka kopenhaska 150g
Agrest 100g
Kompot mieszany 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Pasta z twarożku i awokado 116g
Papryka 55g
Ogórek 60g
Sałata 10g
Herbata z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1942,25	101,03	84,39	215,01	36,33
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
70,28	178,67	72,65	43,46	2,54

24.07.2026

Śniadanie

Płatki gryczane 33g
Chleb pszenno-żytni 60g
Sałatka z jajkiem i tuńczykiem 488g

Obiad

Zupa fasolowa 350g
Pierogi leniwe z sosem ziołowym 308g
Surówka z marchewki i grejpfruta 150g
Kompot mieszany 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Masło 7g
Dżem brzoskwiniowy 45g
Napój mleczny kakaowy 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2255,23	122,34	76,86	285,78	33,87
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
84,76	251,88	92,61	24,99	5,33

25.07.2026

Śniadanie

Ryż basmati 33g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Ogórkowe łódeczki z hummusem i warzywami 347g
Brzoskwinia 90g

Obiad

Kapuśniak 350g
Cukiniowo-paprykowe leczo z kurczakiem 855g
Kompot z rabarbaru 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Sałatka wiosenna z nowalijkami i jajkiem 502g
Napój mleczny kakaowy 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2079,18	101,39	69,69	288,07	47,22
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
56,37	240,84	120,88	25,99	9,11