

12.10.2026-01.11.2026 • 5 posiłków dziennie • cel: 2800 kcal | B 150 g | T 90 g | W 350 g

TYDZIEŃ II — 12.10.2026-18.10.2026

Data / dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
12.10.2026 Poniedziałek	Chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor/ogórek 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydżiane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Chili z czerwonej fasoli i warzyw + ryż 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
13.10.2026 Wtorek	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, szynka 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Chleb 100 g + twaróg 60 g + owoc 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczony filet z indyka + ziemniaki + buraczki 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + chrupki kukurydżiane 35 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + twaróg 60 g + szynka 50 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
14.10.2026 Środa	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, szynka 40 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Jogurt 200 g + banan/gruszką 150-180 g + orzechy włoskie 15 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Krupnik warzywny z kaszą i ziemniakami + chleb 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Kefir 250 ml + jabłko 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + śledź 70 g + twaróg/ser 50 g + ogórek kiszony + pomidor 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
15.10.2026 Czwartek	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, twaróg 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Kasza manna na mleku 350 g + owoc 150 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + jajko + chleb 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + gruszka 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + ser żółty 30 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
16.10.2026 Piątek	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, ser żółty 30 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydżiane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczony mintaj + ziemniaki + surówka 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + 2 jajka 100 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
17.10.2026 Sobota	Chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor/ogórek 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Chleb 100 g + twaróg 60 g + owoc 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Spaghetti z mięsem mielonym 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + chrupki kukurydżiane 35 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
18.10.2026 Niedziela	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, szynka 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Jogurt 200 g + banan/gruszką 150-180 g + orzechy włoskie 15 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczona karkówka + ziemniaki + buraczki 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Kefir 250 ml + jabłko 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + twaróg 60 g + szynka 50 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g

TYDZIEŃ III — 19.10.2026-25.10.2026

Data / dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
19.10.2026 Poniedziałek	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, szynka 40 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Kasza manna na mleku 350 g + owoc 150 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Gulasz z ciecierzycy i warzyw + kuskus 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + gruszka 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + śledź 70 g + twaróg/ser 50 g + ogórek kiszony + pomidor 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
20.10.2026 Wtorek	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, twaróg 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydźiane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Gulasz drobiowy + kasza jęczmienna + marchewka z groszkiem 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + ser żółty 30 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
21.10.2026 Środa	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, ser żółty 30 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Chleb 100 g + twaróg 60 g + owoc 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Zupa fasolowa z warzywami i ziemniakami + chleb 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + chrupki kukurydźiane 35 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + 2 jajka 100 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
22.10.2026 Czwartek	Chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor/ogórek 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Jogurt 200 g + banan/gruszka 150-180 g + orzechy włoskie 15 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Krupnik warzywny + chleb + jajko 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Kefir 250 ml + jabłko 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
23.10.2026 Piątek	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, szynka 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Kasza manna na mleku 350 g + owoc 150 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Ryba pieczona w sosie pomidorowym + ziemniaki + surówka 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + gruszka 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + twaróg 60 g + szynka 50 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
24.10.2026 Sobota	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, szynka 40 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydźiane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Zupa grochowa z ziemniakami + chleb + surówka 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + śledź 70 g + twaróg/ser 50 g + ogórek kiszony + pomidor 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
25.10.2026 Niedziela	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, szynka 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Chleb 100 g + twaróg 60 g + owoc 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pizza domowa z kurczakiem i warzywami 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + chrupki kukurydźiane 35 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + ser żółty 30 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g

TYDZIEŃ IV — 26.10.2026-01.11.2026

Data / dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
26.10.2026 Poniedziałek	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, ser żółty 30 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Jogurt 200 g + banan/gruszka 150-180 g + orzechy włoskie 15 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Fasola duszona z pomidorami i warzywami + ziemniaki 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Kefir 250 ml + jabłko 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + 2 jajka 100 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
27.10.2026 Wtorek	Chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor/ogórek 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Kasza manna na mleku 350 g + owoc 150 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczony schab + ziemniaki + buraczki 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + gruszka 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
28.10.2026 Środa	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, szynka 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydziane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Zupa jarzynowa z fasolą, ziemniakami i makaronem + chleb 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + twaróg 60 g + szynka 50 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
29.10.2026 Czwartek	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, szynka 40 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Chleb 100 g + twaróg 60 g + owoc 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem + chleb + jajko 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + chrupki kukurydziane 35 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + śledź 70 g + twaróg/ser 50 g + ogórek kiszony + pomidor 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
30.10.2026 Piątek	Chleb 130 g, masło 10 g, ser żółty 40 g, twaróg 50 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Jogurt 200 g + banan/gruszka 150-180 g + orzechy włoskie 15 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczony filet z morszczuka + ziemniaki + surówka 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Kefir 250 ml + jabłko 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + ser żółty 30 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
31.10.2026 Sobota	Chleb 130 g, masło 10 g, 2 jajka 100 g, ser żółty 30 g, warzywa 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Kasza manna na mleku 350 g + owoc 150 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Spaghetti z mięsem mielonym 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + gruszka 180 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + 2 jajka 100 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g
01.11.2026 Niedziela	Chleb mieszany 130 g, masło 10 g, szynka 50 g, twaróg 60 g, pomidor/ogórek 200 g 650 kcal B 35 g T 25 g W 75 g	Płatki kukurydziane 60 g + mleko 300 ml + jabłko 180 g 400 kcal B 20 g T 10 g W 60 g	Pieczone udka z kurczaka + ziemniaki + surówka 850 kcal B 55 g T 25 g W 100 g	Jogurt 200 g + banan 150 g 300 kcal B 15 g T 8 g W 40 g	Chleb 130 g + masło 10 g + pasta jajeczna 70 g + szynka 40 g + warzywa 200 g 600 kcal B 25 g T 22 g W 75 g

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
Śniadanie	650	35 g	25 g	75 g
II śniadanie	400	20 g	10 g	60 g
Obiad	850	55 g	25 g	100 g
Podwieczorek	300	15 g	8 g	40 g
Kolacja	600	25 g	22 g	75 g
RAZEM / DZIEŃ	2800	150 g	90 g	350 g

Alergeny: A1 — zboża zawierające gluten; A3 — jaja; A4 — ryby; A7 — mleko i produkty mleczne; A8 — orzechy; A9 — seler / możliwy w zupach i wywarach, zależnie od receptury.