

# Tygodniowy plan posiłków **Dieta standardowa**

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2002 Energia

🥚 Białko: 108 g - 🥑 Tłuszcz: 67 g - 🍷 Węglowodany: 249 g

<b>04.05.2026, poniedziałek</b> 🍴 Codziennie 🔥 1990 kcal B: 107 g - T: 76 g - W: 238 g	<b>05.05.2026, wtorek</b> 🍴 Codziennie 🔥 2012 kcal B: 117 g - T: 73 g - W: 227 g	<b>06.05.2026, środa</b> 🍴 Codziennie 🔥 2013 kcal B: 134 g - T: 77 g - W: 194 g	<b>07.05.2026, czwartek</b> 🍴 Codziennie 🔥 2026 kcal B: 96 g - T: 67 g - W: 274 g	<b>08.05.2026, piątek</b> 🍴 Codziennie 🔥 1997 kcal B: 97 g - T: 61 g - W: 276 g	<b>09.05.2026, sobota</b> 🍴 Codziennie 🔥 1991 kcal B: 98 g - T: 65 g - W: 266 g	<b>10.05.2026, niedziela</b> 🍴 Codziennie 🔥 1991 kcal B: 107 g - T: 55 g - W: 273 g
Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pomidorem, serek wiejski z pestkami dyni 🔥 592 kcal B: 35 g - T: 19 g - W: 71 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą jajeczną z ogórkiem i nasionami słonecznika 🔥 600 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 65 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z ajvarem, tuńczykiem i jajkiem 🔥 600 kcal B: 44 g - T: 14 g - W: 71 g	Śniadanie 09:00 -Owsianka z bakaliami 🔥 604 kcal B: 21 g - T: 18 g - W: 97 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z Bieluchem i wędzonym lososiem 🔥 614 kcal B: 30 g - T: 19 g - W: 81 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pieczonym indykiem 🔥 600 kcal B: 26 g - T: 17 g - W: 88 g	Śniadanie 09:00 -Bułka z dżemem i skyrem 🔥 610 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 81 g
Obiad 12:00 -Barszcz czerwony w wersji fit 🔥 281 kcal B: 24 g - T: 5 g - W: 40 g	Obiad 12:00 -Zupa krem z dyni z grzankami 🔥 293 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 40 g	Obiad 12:00 -Rosół z makaronem 🔥 313 kcal B: 31 g - T: 13 g - W: 19 g	Obiad 12:00 -Zupa krem pomidorowa z makaronem 🔥 304 kcal B: 15 g - T: 12 g - W: 37 g	Obiad 12:00 -Zupa koperkowa z kalafiozem i kaszą jaglaną 🔥 297 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	Obiad 12:00 -Zupa jarzynowa 🔥 290 kcal B: 11 g - T: 9 g - W: 48 g	Obiad 12:00 -Zupa z soczewicy z sadzonym jajem 🔥 294 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 30 g
Obiad 15:00 -Jajka sadzone z młodymi ziemniakami, kalafiozem i mizerią 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 26 g - W: 67 g	Obiad 15:00 -Kaszotto z kurczakiem, fetą i pomidorkami 🔥 613 kcal B: 41 g - T: 25 g - W: 62 g	Obiad 15:00 -Pierogi z mięsem 🔥 610 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 56 g	Obiad 15:00 -Udka z kurczaka z ziemniakami i surówką 🔥 601 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 70 g	Obiad 15:00 -Pierogi z soczewicą 🔥 608 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 98 g	Obiad 15:00 -Duszony kurczak z warzywami i Trendy Lunch 🔥 597 kcal B: 41 g - T: 21 g - W: 58 g	Obiad 15:00 -Grillowany kurczak w sosie cytrynowym z kuskusem 🔥 617 kcal B: 38 g - T: 9 g - W: 95 g
Kolacja 18:00 -Bowl z kalafiozem i hummusem 🔥 510 kcal B: 18 g - T: 26 g - W: 60 g	Kolacja 18:00 -Bajgiel z pesto i twarogiem 🔥 506 kcal B: 25 g - T: 19 g - W: 60 g	Kolacja 18:00 -Kanapka z awokado, jajkiem i papryką 🔥 490 kcal B: 16 g - T: 27 g - W: 48 g	Kolacja 18:00 -Bananowe placuszki z jogurtem low carb 🔥 518 kcal B: 25 g - T: 16 g - W: 70 g	Kolacja 18:00 -Bowl z bulgurem, fetą i burakiem 🔥 478 kcal B: 22 g - T: 20 g - W: 59 g	Kolacja 18:00 -Buddha bowl 🔥 504 kcal B: 19 g - T: 18 g - W: 72 g	Kolacja 18:00 -Bułka z pastą z ciecierzycy 🔥 470 kcal B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g

<b>11.05.2026, poniedziałek</b> 🍴 Codziennie 🔥 1981 kcal B: 88 g - T: 75 g - W: 250 g	<b>12.05.2026, wtorek</b> 🍴 Codziennie 🔥 2028 kcal B: 90 g - T: 62 g - W: 290 g	<b>13.05.2026, środa</b> 🍴 Codziennie 🔥 2025 kcal B: 112 g - T: 71 g - W: 237 g	<b>14.05.2026, czwartek</b> 🍴 Codziennie 🔥 1981 kcal B: 92 g - T: 61 g - W: 273 g
Śniadanie 09:00 -Kanapka z hummusem i pomidorem 🔥 601 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 83 g	Śniadanie 09:00 -Kanapka z wędliną, musztardą i ogórkiem kiszonym 🔥 619 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 82 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z ajvarem, tuńczykiem i jajkiem 🔥 600 kcal B: 44 g - T: 14 g - W: 71 g	Śniadanie 09:00 -Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i kiełkami 🔥 581 kcal B: 35 g - T: 13 g - W: 80 g
Obiad 12:00 -Cukiniowo-pieczarkowa zupa krem 🔥 301 kcal B: 9 g - T: 21 g - W: 21 g	Obiad 12:00 -Toskańska zupa z fasolą i cukinią 🔥 315 kcal B: 14 g - T: 8 g - W: 54 g	Obiad 12:00 -Zupa krem z brokuła 🔥 302 kcal B: 9 g - T: 23 g - W: 21 g	Obiad 12:00 -Zupa krem z pieczonej papryki 🔥 285 kcal B: 6 g - T: 18 g - W: 32 g
Obiad 15:00 -Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczkami 🔥 592 kcal B: 36 g - T: 22 g - W: 64 g	Obiad 15:00 -Kurczak pieczony z pomidorami i z ryżem 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 21 g - W: 74 g	Obiad 15:00 -Makaron z brokułami i sosem Alfredo 🔥 604 kcal B: 35 g - T: 13 g - W: 88 g	Obiad 15:00 -Pierogi ruskie w wersji fit 🔥 612 kcal B: 29 g - T: 16 g - W: 88 g
Kolacja 18:00 -Curry z soczewicy 🔥 488 kcal B: 23 g - T: 9 g - W: 83 g	Kolacja 18:00 -Gnocchi z pomidorkami i mozzarellą 🔥 487 kcal B: 16 g - T: 13 g - W: 79 g	Kolacja 18:00 -Babeczki szpinakowe z fetą 🔥 519 kcal B: 24 g - T: 21 g - W: 58 g	Kolacja 18:00 -Kanapka z pieczonym schabem i korniszonym, jabłko 🔥 504 kcal B: 21 g - T: 14 g - W: 73 g

# Tygodniowy plan posiłków **Dieta wegetariańska**

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2021 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcze: 65 g - Węglowodany: 272 g

04.05.2026, poniedziałek	05.05.2026, wtorek	06.05.2026, środa	07.05.2026, czwartek	08.05.2026, piątek	09.05.2026, sobota	10.05.2026, niedziela
🍴 Codziennie 🔥 2024 kcal B: 104 g - T: 78 g - W: 245 g	🍴 Codziennie 🔥 1996 kcal B: 103 g - T: 63 g - W: 263 g	🍴 Codziennie 🔥 2023 kcal B: 91 g - T: 65 g - W: 269 g	🍴 Codziennie 🔥 2028 kcal B: 85 g - T: 53 g - W: 317 g	🍴 Codziennie 🔥 2007 kcal B: 95 g - T: 60 g - W: 291 g	🍴 Codziennie 🔥 2047 kcal B: 90 g - T: 85 g - W: 245 g	🍴 Codziennie 🔥 2026 kcal B: 108 g - T: 57 g - W: 278 g
<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pomidorem, serek wiejski z pestkami dyni 🔥 592 kcal B: 35 g - T: 19 g - W: 71 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z pastą jajeczną z ogórkiem i nasionami słonecznika 🔥 600 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 65 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Bagietka z pesto pomidorowym i twarogiem 🔥 600 kcal B: 26 g - T: 19 g - W: 81 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Owsianka z bakaliami 🔥 604 kcal B: 21 g - T: 18 g - W: 97 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Cynamonowy skyr z dodatkami 🔥 598 kcal B: 30 g - T: 19 g - W: 84 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Bananowo-owsiane placuszki (porcje: 2 / 2) 🔥 609 kcal B: 21 g - T: 34 g - W: 59 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Bułka z dżemem i skyrem 🔥 610 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 81 g
<b>Obiad</b> 12:00 -Chłodnik litewski 🔥 315 kcal B: 18 g - T: 8 g - W: 48 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem z dyni z grzankami 🔥 293 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 40 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem z dyni z grzankami 🔥 293 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 40 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem pomidorowa z makaronem 🔥 304 kcal B: 15 g - T: 12 g - W: 37 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa koperkowa z kalafiemem i kaszą jaglaną 🔥 297 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa jarzynowa 🔥 290 kcal B: 11 g - T: 9 g - W: 48 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa z soczewicy z sadzonym jajem 🔥 294 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 30 g
<b>Obiad</b> 15:00 -Jajka sadzone z młodymi ziemniakami, kalafiemem i mizerią 🔥 607 kcal B: 33 g - T: 25 g - W: 66 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Gulasz warzywny z soczewicą 🔥 597 kcal B: 27 g - T: 14 g - W: 99 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi z soczewicą 🔥 608 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 98 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Gnocchi w sosie pomidorowym z fasolą 🔥 603 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 113 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi z soczewicą 🔥 608 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 98 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Cukinia zapiekana z mozzarellą, pomidorami i bazylią 🔥 660 kcal B: 35 g - T: 34 g - W: 55 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Gnocchi w sosie pomidorowym z fasolą 🔥 603 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 113 g
<b>Kolacja</b> 18:00 -Bowl z kalafiemem i hummusem 🔥 510 kcal B: 18 g - T: 26 g - W: 60 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bajgiel z pesto i twarogiem 🔥 506 kcal B: 25 g - T: 19 g - W: 60 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Kanapka z awokado, jajkiem i papryką 🔥 522 kcal B: 21 g - T: 27 g - W: 50 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bananowe placuszki z jogurtem low carb 🔥 518 kcal B: 25 g - T: 16 g - W: 70 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Buddha bowl 🔥 504 kcal B: 19 g - T: 18 g - W: 72 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Curry z soczewicy 🔥 488 kcal B: 23 g - T: 9 g - W: 83 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Babeczki szpinakowe z fetą 🔥 519 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 55 g
11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa	14.05.2026, czwartek			
🍴 Codziennie 🔥 2002 kcal B: 83 g - T: 68 g - W: 274 g	🍴 Codziennie 🔥 2000 kcal B: 99 g - T: 63 g - W: 279 g	🍴 Codziennie 🔥 2011 kcal B: 100 g - T: 78 g - W: 235 g	🍴 Codziennie 🔥 1975 kcal B: 99 g - T: 72 g - W: 249 g			
<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z hummusem i pomidorem 🔥 601 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 83 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i nasionami 🔥 601 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 71 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Bagietka z jajkiem i rzodkiewką 🔥 586 kcal B: 25 g - T: 22 g - W: 72 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i nasionami 🔥 601 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 71 g			
<b>Obiad</b> 12:00 -Cukiniowo-pieczarkowa zupa krem 🔥 301 kcal B: 9 g - T: 21 g - W: 21 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Toskańska zupa z fasolą i cukinią 🔥 315 kcal B: 14 g - T: 8 g - W: 54 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem z brokuła 🔥 302 kcal B: 9 g - T: 23 g - W: 21 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem z pieczonej papryki 🔥 285 kcal B: 6 g - T: 18 g - W: 32 g			
<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi ruskie w wersji fit 🔥 612 kcal B: 31 g - T: 15 g - W: 87 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Cieciora w pomidorach ze szpinakiem 🔥 589 kcal B: 24 g - T: 17 g - W: 92 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Makaron z brokułami i sosem Alfredo 🔥 604 kcal B: 35 g - T: 13 g - W: 88 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi ruskie w wersji fit 🔥 612 kcal B: 31 g - T: 15 g - W: 87 g			
<b>Kolacja</b> 18:00 -Curry z soczewicy 🔥 488 kcal B: 23 g - T: 9 g - W: 83 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Gnocchi z pomidorkami i mozzarellą 🔥 495 kcal B: 21 g - T: 20 g - W: 62 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Babeczki szpinakowe z fetą 🔥 519 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 55 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bowl z bulgurem, fetą i burakiem 🔥 478 kcal B: 22 g - T: 20 g - W: 59 g			

# Tygodniowy plan posiłków **Dieta lekkostrawna**

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1972 Energia

Białko: 110 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 250 g

04.05.2026, poniedziałek	05.05.2026, wtorek	06.05.2026, środa	07.05.2026, czwartek	08.05.2026, piątek	09.05.2026, sobota	10.05.2026, niedziela
🍴 Codziennie 🔥 1987 kcal B: 133 g - T: 59 g - W: 240 g	🍴 Codziennie 🔥 1978 kcal B: 105 g - T: 70 g - W: 235 g	🍴 Codziennie 🔥 1995 kcal B: 111 g - T: 64 g - W: 249 g	🍴 Codziennie 🔥 2020 kcal B: 106 g - T: 66 g - W: 264 g	🍴 Codziennie 🔥 1939 kcal B: 92 g - T: 78 g - W: 234 g	🍴 Codziennie 🔥 1912 kcal B: 115 g - T: 60 g - W: 242 g	🍴 Codziennie 🔥 1974 kcal B: 110 g - T: 45 g - W: 291 g
Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pomidorem, serek wiejski 🔥 605 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 73 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą jajeczną z ogórkiem i nasionami słonecznika 🔥 607 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 63 g	Śniadanie 09:00 -Jabłkowa jaglanka 🔥 593 kcal B: 21 g - T: 15 g - W: 97 g	Śniadanie 09:00 -Kanapka z twarożkiem, szczypiorkiem i nasionami 🔥 581 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 75 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z Bieluchem i szynką drobiową. 🔥 603 kcal B: 30 g - T: 19 g - W: 82 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pieczonym indykiem 🔥 611 kcal B: 26 g - T: 22 g - W: 84 g	Śniadanie 09:00 -Bułka z dżemem i skyrem 🔥 603 kcal B: 32 g - T: 2 g - W: 119 g
Obiad 12:00 -Barszcz czerwony w wersji fit 🔥 289 kcal B: 25 g - T: 6 g - W: 39 g	Obiad 12:00 -Zupa krem z dyni z grzankami 🔥 304 kcal B: 15 g - T: 9 g - W: 40 g	Obiad 12:00 -Rosół z makaronem 🔥 313 kcal B: 31 g - T: 13 g - W: 19 g	Obiad 12:00 -Zupa krem pomidorowa z makaronem 🔥 307 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	Obiad 12:00 -Zupa koperkowa z kalafiozem i kaszą jaglaną 🔥 297 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	Obiad 12:00 -Zupa jarzynowa krem 🔥 275 kcal B: 11 g - T: 9 g - W: 45 g	Obiad 12:00 -Zupa marchewkowa 🔥 234 kcal B: 13 g - T: 12 g - W: 22 g
Obiad 15:00 -Jajka sadzone z młodymi ziemniakami i kalafiozem. 🔥 603 kcal B: 29 g - T: 25 g - W: 69 g	Obiad 15:00 -Indyk z ryżem i buraczkami 🔥 557 kcal B: 30 g - T: 8 g - W: 91 g	Obiad 15:00 -Pierogi z mięsem 🔥 610 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 56 g	Obiad 15:00 -Udko z kurczaka z ziemniakami i surówką 🔥 601 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 70 g	Obiad 15:00 -Kopytka z dorszem i marchewką z tymiankiem 🔥 561 kcal B: 18 g - T: 27 g - W: 67 g	Obiad 15:00 -Duszony kurczak z warzywami i Trendy Lunch 🔥 590 kcal B: 41 g - T: 20 g - W: 57 g	Obiad 15:00 -Kurczak pieczony z ryżem i warzywami 🔥 605 kcal B: 43 g - T: 17 g - W: 67 g
Kolacja 18:00 -Dorsz na parze z warzywami 🔥 490 kcal B: 45 g - T: 8 g - W: 59 g	Kolacja 18:00 -Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 🔥 511 kcal B: 26 g - T: 28 g - W: 41 g	Kolacja 18:00 -Gnocchi z pomidorkami i mozzarellą 🔥 478 kcal B: 16 g - T: 13 g - W: 77 g	Kolacja 18:00 -Bananowe placuszki ze skyrem. 🔥 531 kcal B: 23 g - T: 14 g - W: 82 g	Kolacja 18:00 -Orkiszowe placuszki z serka wiejskiego z jabłkiem 🔥 478 kcal B: 28 g - T: 20 g - W: 49 g	Kolacja 18:00 -Bułka z pastą z kurczaka i warzyw 🔥 436 kcal B: 37 g - T: 9 g - W: 57 g	Kolacja 18:00 -Bananowe placuszki ze skyrem. 🔥 531 kcal B: 23 g - T: 14 g - W: 82 g
11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa	14.05.2026, czwartek			
🍴 Codziennie 🔥 1927 kcal B: 110 g - T: 67 g - W: 226 g	🍴 Codziennie 🔥 1880 kcal B: 89 g - T: 65 g - W: 248 g	🍴 Codziennie 🔥 1953 kcal B: 103 g - T: 40 g - W: 309 g	🍴 Codziennie 🔥 1991 kcal B: 112 g - T: 63 g - W: 260 g			
Śniadanie 09:00 -Bananowe placuszki 🔥 575 kcal B: 20 g - T: 21 g - W: 80 g	Śniadanie 09:00 -Kanapka z wędliną i ogórkiem. 🔥 570 kcal B: 30 g - T: 18 g - W: 76 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z tuńczykiem i jajkiem 🔥 579 kcal B: 36 g - T: 9 g - W: 89 g	Śniadanie 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pieczonym indykiem 🔥 611 kcal B: 26 g - T: 22 g - W: 84 g			
Obiad 12:00 -Cukiniowa zupa krem 🔥 258 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 12 g	Obiad 12:00 -Krem z brokuła 🔥 224 kcal B: 13 g - T: 12 g - W: 21 g	Obiad 12:00 -Barszcz czerwony w wersji fit 🔥 289 kcal B: 25 g - T: 6 g - W: 39 g	Obiad 12:00 -Zupa jarzynowa krem 🔥 275 kcal B: 11 g - T: 9 g - W: 45 g			
Obiad 15:00 -Kluski leniwe z owocami 🔥 613 kcal B: 40 g - T: 13 g - W: 83 g	Obiad 15:00 -Kurczak pieczony z pomidorami i z ryżem 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 21 g - W: 74 g	Obiad 15:00 -Makaron z brokułami i sosem Alfredo 🔥 595 kcal B: 32 g - T: 13 g - W: 90 g	Obiad 15:00 -Pierogi ruskie w wersji fit 🔥 612 kcal B: 29 g - T: 16 g - W: 88 g			
Kolacja 18:00 -Kanapki z pastą jajeczną i wędliną 🔥 481 kcal B: 31 g - T: 18 g - W: 51 g	Kolacja 18:00 -Gnocchi z pomidorkami i mozzarellą 🔥 478 kcal B: 16 g - T: 13 g - W: 77 g	Kolacja 18:00 -Jaglanka z bananem 🔥 490 kcal B: 11 g - T: 11 g - W: 92 g	Kolacja 18:00 -Pulpety rybne gotowane na parze z marchewkowym puree 🔥 493 kcal B: 46 g - T: 17 g - W: 44 g			

# Tygodniowy plan posiłków **Dieta cukrzycowa**

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1951 Energia

🥚 Białko: 109 g - 🥑 Tłuszcze: 69 g - 🍷 Węglowodany: 243 g

04.05.2026, poniedziałek	05.05.2026, wtorek	06.05.2026, środa	07.05.2026, czwartek	08.05.2026, piątek	09.05.2026, sobota	10.05.2026, niedziela
🍴 Codziennie 🔥 1965 kcal B: 109 g - T: 76 g - W: 241 g	🍴 Codziennie 🔥 1938 kcal B: 109 g - T: 71 g - W: 239 g	🍴 Codziennie 🔥 2007 kcal B: 145 g - T: 69 g - W: 198 g	🍴 Codziennie 🔥 1962 kcal B: 100 g - T: 74 g - W: 243 g	🍴 Codziennie 🔥 1966 kcal B: 99 g - T: 61 g - W: 280 g	🍴 Codziennie 🔥 1914 kcal B: 100 g - T: 60 g - W: 270 g	🍴 Codziennie 🔥 1909 kcal B: 105 g - T: 73 g - W: 230 g
<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z pastą warzywną i pomidorem, serek wiejski z pestkami dyni 🔥 567 kcal B: 36 g - T: 19 g - W: 73 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z pastą jajeczną z ogórkiem i nasionami słonecznika 🔥 575 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 68 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z ajvarem, tuńczykiem i jajkiem 🔥 600 kcal B: 44 g - T: 14 g - W: 71 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Cynamonowy skyr z dodatkami 🔥 591 kcal B: 31 g - T: 21 g - W: 76 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z Bieluchem i wędzonym łososem 🔥 581 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 85 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapki z pastą warzywną i pieczonym indykiem 🔥 567 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 91 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i nasionami 🔥 576 kcal B: 37 g - T: 20 g - W: 75 g
<b>Obiad</b> 12:00 -Barszcz czerwony w wersji fit 🔥 281 kcal B: 24 g - T: 5 g - W: 40 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa koperkowa z kalafiozem i kaszą jaglaną 🔥 297 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Rosół z makaronem 🔥 313 kcal B: 31 g - T: 13 g - W: 19 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem pomidorowa z makaronem 🔥 261 kcal B: 15 g - T: 7 g - W: 37 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa koperkowa z kalafiozem i kaszą jaglaną 🔥 297 kcal B: 16 g - T: 11 g - W: 37 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa jarzynowa 🔥 290 kcal B: 11 g - T: 9 g - W: 48 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa z soczewicy z sadzonym jajem 🔥 294 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 30 g
<b>Obiad</b> 15:00 -Jajka sadzone z młodymi ziemniakami, kalafiozem i mizerią 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 26 g - W: 67 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Kaszotto z kurczakiem, fetą i pomidorkami 🔥 579 kcal B: 40 g - T: 24 g - W: 55 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi z mięsem 🔥 631 kcal B: 44 g - T: 22 g - W: 61 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Udko z kurczaka z ziemniakami i surówką 🔥 601 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 70 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Pierogi z soczewicą 🔥 611 kcal B: 30 g - T: 11 g - W: 99 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Duszony kurczak z warzywami i Trendy Lunch 🔥 553 kcal B: 41 g - T: 16 g - W: 58 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Bowl z pieczonym łososem, kaszą i awokado 🔥 569 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 58 g
<b>Kolacja</b> 18:00 -Bowl z kalafiozem i hummusem 🔥 510 kcal B: 18 g - T: 26 g - W: 60 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Gnocchi z pomidorkami i mozzarellą 🔥 487 kcal B: 16 g - T: 13 g - W: 79 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bułka grahamka z jajkiem i wędliną 🔥 463 kcal B: 27 g - T: 19 g - W: 47 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bowl z kalafiozem i hummusem 🔥 510 kcal B: 18 g - T: 26 g - W: 60 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bowl z bulgurem, fetą i burakiem 🔥 478 kcal B: 22 g - T: 20 g - W: 59 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Buddha bowl 🔥 504 kcal B: 19 g - T: 18 g - W: 72 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Bułka z pastą z ciecierzycy 🔥 470 kcal B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g
11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa	14.05.2026, czwartek			
🍴 Codziennie 🔥 1910 kcal B: 84 g - T: 69 g - W: 260 g	🍴 Codziennie 🔥 2012 kcal B: 102 g - T: 71 g - W: 270 g	🍴 Codziennie 🔥 1961 kcal B: 113 g - T: 57 g - W: 276 g	🍴 Codziennie 🔥 1945 kcal B: 96 g - T: 86 g - W: 229 g			
<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z hummusem i pomidorem 🔥 514 kcal B: 20 g - T: 17 g - W: 83 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z wędliną, musztardą i ogórkiem kiszonym 🔥 586 kcal B: 31 g - T: 20 g - W: 86 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i kiełkami 🔥 547 kcal B: 37 g - T: 13 g - W: 84 g	<b>Śniadanie</b> 09:00 -Delikatny omlet z warzywami 🔥 580 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 62 g			
<b>Obiad</b> 12:00 -Cukiniowo-pieczarkowa zupa krem 🔥 301 kcal B: 9 g - T: 21 g - W: 21 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Toskańska zupa z fasolą i cukinią krem 🔥 315 kcal B: 14 g - T: 8 g - W: 54 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa groszkowa z indykiem 🔥 301 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 47 g	<b>Obiad</b> 12:00 -Zupa krem z pieczonej papryki 🔥 285 kcal B: 6 g - T: 18 g - W: 32 g			
<b>Obiad</b> 15:00 -Kurczak pieczony z pomidorami i z ryżem 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 21 g - W: 74 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Kurczak pieczony z pomidorami i z ryżem 🔥 607 kcal B: 31 g - T: 21 g - W: 74 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Makaron z brokułami i sosem Alfredo 🔥 608 kcal B: 35 g - T: 14 g - W: 90 g	<b>Obiad</b> 15:00 -Curry z kurczakiem, kalafiozem i bazylią 🔥 602 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 59 g			
<b>Kolacja</b> 18:00 -Curry z soczewicy 🔥 488 kcal B: 23 g - T: 9 g - W: 83 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Babeczki szpinakowe z fetą 🔥 504 kcal B: 26 g - T: 22 g - W: 55 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Babeczki szpinakowe z fetą 🔥 504 kcal B: 26 g - T: 22 g - W: 55 g	<b>Kolacja</b> 18:00 -Kanapka z pieczonym schabem i korniszonym, jabłko 🔥 479 kcal B: 22 g - T: 14 g - W: 76 g			