

20 Tuanty
Z miłości do **czterech łap**



Pies Syty
Dietetyk kliniczny



DIETETYKA WETERYNARYJNA
Agnieszka Górecka

Jadłospisy

Tuanty

28 maja 2026



Wieprzowina

Wartości z tabeli podane są na **surowo**. Wszystkie produkty ważymy na surowo, **przed gotowaniem**.

Produkt	[g]/dzień
Schab wieprzowy/polędwiczka wieprzowa	300,00
Batat	40,00
Burak	20,00

Dodatki na świeżo na 1 dzień

Produkt	Dawka	Jednostka
Mielone pestki dyni	5,00	g
Natka pietruszki	1,00	płaska łyżka

Zawartość składników odżywczych w suchej masie [%]		Zawartość składników odżywczych w porcji		100 g
Białko %	63,78	Białko [g]	62,44	21,71
Tłuszcze %	21,90	Tłuszcze [g]	21,44	7,45
Popiół %	3,83	Włókno [g]	1,97	0,68
Włókno %	2,01	Węglowodany [g]	9,74	3,39
Węglowodany %	9,95	Wapń [mg]	56,62	19,69
Wapń %	0,06	Fosfor [mg]	464,05	161,35
Fosfor %	0,47	Sód [mg]	138,65	48,21
Ca:P	0,12	Potas [mg]	1037,22	360,65
Kaloryczność kcal/100g	173,85	Miedź [mg]	0,29	0,10



Indyk

Wartości z tabeli podane są na **surowo**. Wszystkie produkty ważymy na surowo, **przed gotowaniem**.

Produkt	[g]/dzień
Pierś z indyka	350,00
Marchew	50,00
Cukinia	100,00
Burak	50,00

Dodatki na świeżo na 1 dzień

Produkt	Dawka	Jednostka
Mielone pestki dyni	5,00	g
Natka pietruszki	1,00	płaska łyżka
Olej z łososia/roślinny	1,00	płaska łyżeczka

Zawartość składników odżywczych w suchej masie [%]		Zawartość składników odżywczych w porcji		100 g
Białko %	74,88	Białko [g]	83,86	15,99
Tłuszcze %	9,03	Tłuszcze [g]	10,11	1,93
Popiół %	4,86	Włókno [g]	4,91	0,94
Włókno %	4,39	Węglowodany [g]	11,02	2,10
Węglowodany %	9,84	Wapń [mg]	86,13	16,42
Wapń %	0,08	Fosfor [mg]	753,26	143,63
Fosfor %	0,67	Sód [mg]	357,63	68,19
Ca:P	0,11	Potas [mg]	1394,70	265,94
Kaloryczność kcal/100g	95,34	Miedź [mg]	0,36	0,07



Ryba

Wartości z tabeli podane są na **surowo**. Wszystkie produkty ważymy na surowo, **przed gotowaniem**.

Produkt	[g]/dzień
Dorsz	200,00
Łosoś	150,00
Batat	50,00
Marchew	50,00
Brokuły	50,00

Dodatki na świeżo na 1 dzień

Produkt	Dawka	Jednostka
Olej z łososia/roślinny	1,00	płatka łyżeczka

Zawartość składników odżywczych w suchej masie [%]		Zawartość składników odżywczych w porcji		100 g
Białko %	58,65	Białko [g]	62,60	12,81
Tłuszcze %	17,11	Tłuszcze [g]	18,26	3,74
Popiół %	4,64	Włókno [g]	6,10	1,25
Włókno %	5,72	Węglowodany [g]	15,50	3,17
Węglowodany %	14,52	Wapń [mg]	113,33	23,19
Wapń %	0,11	Fosfor [mg]	725,55	148,49
Fosfor %	0,68	Sód [mg]	375,06	76,76
Ca:P	0,16	Potas [mg]	1585,89	324,57
Kaloryczność kcal/100g	103,05	Miedź [mg]	0,22	0,05



Kurczak

Wartości z tabeli podane są na **surowo**. Wszystkie produkty ważymy na surowo, **przed gotowaniem**.

Produkt	[g]/dzień
Pierś z kurczaka	350,00
Brokuły	85,00
Mielone pestki dyni	5,00
Koperek świeży	5,00

Dodatki na świeżo na 1 dzień

Produkt	Dawka	Jednostka
Olej z łososia	1,00	płaska łyżeczka

Zawartość składników odżywczych w suchej masie [%]		Zawartość składników odżywczych w porcji		100 g
Białko %	79,66	Białko [g]	89,74	21,73
Tłuszcze %	11,00	Tłuszcze [g]	12,39	3,00
Popiół %	3,98	Włókno [g]	5,01	1,21
Włókno %	4,45	Węglowodany [g]	6,17	1,49
Węglowodany %	5,48	Wapń [mg]	75,27	18,23
Wapń %	0,07	Fosfor [mg]	793,26	192,10
Fosfor %	0,70	Sód [mg]	183,15	44,35
Ca:P	0,09	Potas [mg]	1365,03	330,56
Kaloryczność kcal/100g	121,08	Miedź [mg]	0,27	0,07



Kaczka

Wartości z tabeli podane są na **surowo**. Wszystkie produkty ważymy na surowo, **przed gotowaniem**.

Produkt	[g]/dzień
Pierś z kaczki	450,00
Buraki	75,00
Gruszka	15,00
Truskawki	15,00

Dodatki na świeżo na 1 dzień

Produkt	Dawka	Jednostka
Tymianek	5,00	g

Zawartość składników odżywczych w suchej masie [%]		Zawartość składników odżywczych w porcji		100 g
Białko %	75,72	Białko [g]	88,82	19,80
Tłuszcze %	6,93	Tłuszcze [g]	8,13	1,81
Popiół %	4,83	Włókno [g]	2,85	0,63
Włókno %	2,43	Węglowodany [g]	10,94	2,44
Węglowodany %	9,33	Wapń [mg]	48,63	10,84
Wapń %	0,04	Fosfor [mg]	592,61	132,08
Fosfor %	0,51	Sód [mg]	409,81	91,34
Ca:P	0,08	Potas [mg]	1062,90	236,89
Kaloryczność kcal/100g	111,44	Miedź [mg]	0,22	0,05

Instrukcja

PAMIĘTAJ!

Dania nie mogą stanowić podstawy diety – służą jedynie urozmaiceniu jadłospisu. Nie spełniają zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jeśli chcesz zacząć gotować dla swojego psa, **skontaktuj się z dietetykiem**:

- kontakt@piessyty.pl
- gorecka.wet@gmail.com

Każdy przepis dostarcza około 500 kcal. Wielkość porcji dobierz do zapotrzebowania kalorycznego Twojego psa. Tutaj możesz obliczyć zapotrzebowanie swojego psa:
<https://www.piessyty.pl/kalkulator/zapotrzebowanie-kaloryczne-dla-psa/>

Dania wprowadzaj stopniowo. Najlepiej przygotowane jedzenie podzielić na trzy porcje i codziennie podawać jedną w ramach jednego posiłku. Kiedy pies już się przyzwyczai, można podawać więcej.

PS W razie pytań do przepisów:

- Wieprzowina, indyk, ryba – kontakt@piessyty.pl
- Kurczak, kaczka – gorecka.wet@gmail.com

Instrukcja

PAMIĘTAJ!

Dania nie mogą stanowić podstawy diety – służą jedynie urozmaiceniu jadłospisu. Nie spełniają zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jeśli chcesz zacząć gotować dla swojego psa, **skontaktuj się z dietetykiem:**

- kontakt@piessyty.pl
- gorecka.wet@gmail.com

Każdy przepis dostarcza około 500 kcal.

Zanim przygotujesz posiłek dla swojego psa, przelicz jego zapotrzebowanie kaloryczne.

Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Użyj kalkulatora ze strony <https://www.piessyty.pl/kalkulator/zapotrzebowanie-kaloryczne-dla-psa/>
2. Użyj kalkulatora suchej masy i przelicz ile kalorii jest w karmie, którą Twój pies zjada.
<https://www.piessyty.pl/kalkulator/sucha-masa-w-karmie-psa/>

Następnie podziel przepis tak, by stanowił **nie więcej niż 25% zapotrzebowania Twojego psa**. Przykładowo:

Twój pies ma zapotrzebowanie 800 kcal.

25% z 800 kcal to 200 kcal

Dania wprowadzaj stopniowo. Najlepiej przygotowane jedzenie podzielić na trzy porcje i codziennie podawać jedną w ramach jednego posiłku. Kiedy pies już się przyzwyczai, można podawać więcej.