

2025-01-09

09.01. 2025 DIETA PODSTAWOWA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	30

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-01-09, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2429 kcal | B: 101 g - T: 81 g - W: 356 g

🍬 Cukry: 47 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 33 g | 🧂 Sód: 1940.89 mg | 🐔 Cholesterol: 248 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 37 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 32.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 959 kcal | B: 37 g - T: 36 g - W: 124 g

🍬 Cukry: 16 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 10 g | 🧂 Sód: 1268.38 mg | 🐔 Cholesterol: 85 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 16 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filizanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍬 Cukry: 19 g | 🧴 Tłuszcze nasycone: 4 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

 789 kcal | B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 198.21 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata



 500 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 474.3 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczень wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-01-10, piątek

 Codziennie |  2031 kcal | B: 79 g - T: 74 g - W: 276 g


 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 662.18 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarógzek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 746 kcal | B: 32 g - T: 21 g - W: 110 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 166.71 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Banan

 133 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty | Kompot jabłkowy

🔥 662 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 240.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszką i pomidorkami | Herbata zielona

 489 kcal | B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 253.64 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszką	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-01-11, sobota

 Codziennie |  2259 kcal | B: 100 g - T: 71 g - W: 312 g


 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1722.9 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

**Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym
(GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO),
pomidorem i roszponką | Herbata**

 866 kcal | B: 32 g - T: 27 g - W: 124 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 164.88 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 11.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	188	50 g	10	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	0.5	puszka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr waniliowy (MLEKO)

 123 kcal | B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

 Cukry: 17 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)| Kompot wiśniowy

 769 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1017.52 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-01-12, niedziela

🍴 Codziennie | 🕒 2405 kcal | B: 110 g - T: 87 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 73 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1658.65 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 596 kcal | B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.58 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Pomarańcza

🔥 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki
węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

 825 kcal | B: 38 g - T: 31 g - W: 103 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 187.72 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECZY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

 889 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1092.35 mg
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 5 2025-01-13, poniedziałek

 Codziennie |  2078 kcal | B: 78 g - T: 72 g - W: 284 g


 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1268.66 mg Cholesterol: 264 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 731 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 771.08 mg
Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

 125 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	250	g

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 683 kcal | B: 28 g - T: 20 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 138.1 mg
Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Jabłko	52	100 g	0.9	mała sztuka
Bitą śmietaną z puszki	39	15 g	3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata | Herbata

🔥 539 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 264.48 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-01-14, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 1889 kcal | B: 96 g - T: 58 g - W: 248 g


🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1933.48 mg Cholesterol: 246 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 770 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 107 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 343.88 mg
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

 57 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1.1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

Obiad

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 626 kcal | B: 31 g - T: 26 g - W: 70 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1026.8 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 436 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 561.7 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-01-15, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1883 kcal | B: 117 g - T: 43 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1824.3 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 653 kcal | B: 31 g - T: 17 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 512.64 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	70	20 g	20	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Kiwi

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy

 768 kcal | B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 910.16 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 371 kcal | B: 21 g - T: 7 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 397 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kielbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-01-16, czwartek

🍴 Codziennie | 🍏 2042 kcal | B: 80 g - T: 77 g - W: 272 g

🍷 Cukry: 51 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1830.53 mg | 🐔 Cholesterol: 190 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 29 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

**Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa
(MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło
(MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

🍏 675 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 19 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 9 g | 🧂 Sód: 160.54 mg
Cholesterol: 74 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 📊 Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mandarynka

🍏 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

🍷 Cukry: 15 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 3 g | 🧂 Sód: 2.8 mg | 📊 Wymienniki
węglowodanowe (WW): 1.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

🔥 794 kcal | B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1656.29 mg
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groszek zielony	12	15 g	1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5	uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30	g
Makaron pszenny	331	100 g	2	porcja
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Zielona herbata

🔥 499 kcal | B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 10.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-01-17, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2396 kcal | B: 104 g - T: 85 g - W: 307 g


🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1924.35 mg Cholesterol: 388 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 787 kcal | B: 36 g - T: 25 g - W: 105 g


 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1252.83 mg
Cholesterol: 150 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Makrela wędzona	111	50 g	0.5	porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

 125 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	250	g

Obiad

Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Pierogi gotowane z soczewicą | Kompot truskawkowy

🔥 1080 kcal | B: 42 g - T: 43 g - W: 131 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 542.02 mg Cholesterol: 195 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Soczewica zielona	176	50 g	4.2	łyżka
Podgardle wieprzowe	197	30 g	30	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 404 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 34.5 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-01-18, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2295 kcal | B: 104 g - T: 53 g - W: 362 g

🍷 Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 1234.2 mg Cholesterol: 272 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 32.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 780 kcal | B: 36 g - T: 17 g - W: 121 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 519.58 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

🔥 125 kcal | B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 67 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Obiad

Krupnik z ryżem (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ziemniaki | Kompot malinowo-jabłkowy

 864 kcal | B: 41 g - T: 17 g - W: 144 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 225.42 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata zielona

 526 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 422.2 mg
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 06.01.2025 - 12.01.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2281 Energia

🥚 Białko: 97 g - 🥩 Tłuszcze: 78 g - 🍷 Węglowodany: 313 g

06.01.2025, poniedziałek	07.01.2025, wtorek	08.01.2025, środa	09.01.2025, czwartek	10.01.2025, piątek	11.01.2025, sobota	12.01.2025, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2429 kcal B: 101 g - T: 81 g - W: 356 g	🍴 Codziennie 🔥 2031 kcal B: 79 g - T: 74 g - W: 276 g	🍴 Codziennie 🔥 2259 kcal B: 100 g - T: 71 g - W: 312 g	🍴 Codziennie 🔥 2405 kcal B: 110 g - T: 87 g - W: 309 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 959 kcal B: 37 g - T: 36 g - W: 124 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 746 kcal B: 32 g - T: 21 g - W: 110 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką Herbata 🔥 866 kcal B: 32 g - T: 27 g - W: 124 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g	Drugie śniadanie -Banan 🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Skyr waniliowy (MLEKO) 🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 789 kcal B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 662 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g	Obiad -Zupa koperkowa z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g	Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 825 kcal B: 38 g - T: 31 g - W: 103 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata 🔥 500 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

Tygodniowy plan posiłków 13.01.2025 - 18.01.2025

Wartości średnie (6 dni)



2097 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcze: 64 g

- Węglowodany: 290 g

13.01.2025, poniedziałek	14.01.2025, wtorek	15.01.2025, środa	16.01.2025, czwartek	17.01.2025, piątek	18.01.2025, sobota
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2078 kcal B: 78 g - T: 72 g - W: 284 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1889 kcal B: 96 g - T: 58 g - W: 248 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1883 kcal B: 117 g - T: 43 g - W: 269 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2042 kcal B: 80 g - T: 77 g - W: 272 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2396 kcal B: 104 g - T: 85 g - W: 307 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2295 kcal B: 104 g - T: 53 g - W: 362 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 770 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 107 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkóвка (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 653 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka miódowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 675 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 787 kcal B: 36 g - T: 25 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 780 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 121 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) Herbata zielona</p> <p>🔥 683 kcal B: 28 g - T: 20 g - W: 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Kapuśniak (GLUTEN, SELER) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 626 kcal B: 31 g - T: 26 g - W: 70 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 794 kcal B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pierogi gotowane z soczewicą Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 1080 kcal B: 42 g - T: 43 g - W: 131 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (GLUTEN, SELER) Duszony fileć w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ziemniaki Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 864 kcal B: 41 g - T: 17 g - W: 144 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata Herbata</p> <p>🔥 539 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p>🔥 371 kcal B: 21 g - T: 7 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Zielona herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 404 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata zielona</p> <p>🔥 526 kcal B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g</p>