

2025-01-19

# 19.01.2025 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 2025-01-19, niedziela

Codziennie 2196 kcal B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g

Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1932.07 mg Cholesterol: 293 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą | Herbata zielona

471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.08 mg Cholesterol: 186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

#### 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)	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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
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)	80	50 g	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

Cukry: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	142	200 g	0.5	opakowanie

## Obiad

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

 921 kcal | B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 834.54 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## 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	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	200 g	0.8	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Kakao (MLEKO)

🔥 662 kcal | B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 992.45 mg  
Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

## 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	116	50 g	1.7	kromka
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
Szynka mielona	184	70 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-01-20, poniedziałek

🍴 Codziennie 🔥 2370 kcal | B: 104 g - T: 91 g - W: 293 g


🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 3950.37 mg Cholesterol: 751 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata zielona**

 718 kcal | B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1559.85 mg  
Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
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
Makrela wędzona	155	70 g	0.7	porcja
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)**

 389 kcal | B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g

 Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 400 mg Cholesterol: 58 mg  
Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g

## Obiad

Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 404.92 mg  
Cholesterol: 383 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Serek wiejski (MLEKO) | Herbata**

 555 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g


 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg  
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-01-21, wtorek

 Codziennie |  2151 kcal | B: 110 g - T: 61 g - W: 300 g


 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 40 g Sód: 2590.98 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

**Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

 716 kcal | B: 38 g - T: 23 g - W: 90 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 865.26 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	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

### Mus owocowy

🍷 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie

## Obiad

### Zupa grochowa (SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🍷 845 kcal | B: 50 g - T: 22 g - W: 121 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1019.62 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	182	50 g	50	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
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	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka,  
masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) |  
Herbata

 490 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 64 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 706.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 5.9

## 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	116	50 g	1.7	kromka
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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-01-22, środa

 Codziennie |  2010 kcal | B: 88 g - T: 79 g - W: 249 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 3532.8 mg Cholesterol: 147 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska,  
masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa  
(GLUTEN)**

 752 kcal | B: 30 g - T: 27 g - W: 96 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 2130.7 mg  
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.2


## 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	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt naturalny**

 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone:  
3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

🔥 661 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 881.8 mg  
Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

## Kolacja

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

🕒 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-01-23, czwartek

🍴 Codziennie | 🕒 2163 kcal | B: 97 g - T: 63 g - W: 308 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1004.8 mg Cholesterol: 214 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

## Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek | Herbata

🕒 645 kcal | B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 607.9 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad

## Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot owocowy

 779 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.2 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2


## 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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Szpinak	6	40 g	1.6	garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

## Kolacja

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona**

 433 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 161.7 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## 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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-01-24, piątek

 Codziennie |  2134 kcal | B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1433.16 mg Cholesterol: 538 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 753 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 316.18 mg  
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Melon

 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

## Obiad

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy**

 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## 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	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-01-25, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1990 kcal | B: 96 g - T: 71 g - W: 251 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2251.13 mg Cholesterol: 234 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.7

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

## Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata | Herbata

🔥 673 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 479.58 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	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 chuda	55	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

## 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	1 szklanka

## Obiad

### Zupa warzywna z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 756 kcal | B: 37 g - T: 33 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1641.12 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jaglana	76	20 g	1.3 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
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	232	70 g	1.4 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), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

 436 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.43 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

## Dzień 8 2025-01-26, niedziela

 Codziennie |  2016 kcal | B: 96 g - T: 72 g - W: 259 g


 Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2111.65 mg Cholesterol: 275 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

 450 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 632.48 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2


#### 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)	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 z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

 186 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 595 kcal | B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 314.82 mg  
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka
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
Łopatką 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
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik | Mandarynka | Kakao (MLEKO)**

 784 kcal | B: 37 g - T: 28 g - W: 100 g


 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1092.35 mg  
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

## 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
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5	łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1	mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

## Dzień 9 2025-01-27, poniedziałek

 Codziennie |  2061 kcal | B: 94 g - T: 74 g - W: 266 g

 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 3770.51 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA,  
GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonek,  
rzodkiewka | Herbata zielona

🔥 780 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 425.38 mg  
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	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
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	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	1.5	mała sztuka

## Obiad

## Krem z dyni (SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona, ziemniaki, ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

 657 kcal | B: 36 g - T: 29 g - W: 69 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 2637.5 mg  
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka,  
masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) |  
Herbata


 490 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 64 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 706.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 5.9

## 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	116	50 g	1.7	kromka
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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-01-28, wtorek

 Codziennie |  2086 kcal | B: 97 g - T: 62 g - W: 295 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 2467.4 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN)  
z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku |  
Herbata zielona

🔥 611 kcal | B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 151.48 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 1.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

 750 kcal | B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2020.92 mg  
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata**

🕒 648 kcal | B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 293.5 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## 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
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	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 13.01.2025 - 19.01.2025

Wartości średnie (1 dni)



2196 Energia



Białko: 118 g - Tłuszcze: 81 g - Węglowodany: 262 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	19.01.2025, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2196 kcal B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą   Herbata zielona</p> <p>🔥 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<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>🔥 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 662 kcal B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 20.01.2025 - 26.01.2025

Wartości średnie (7 dni)



2119 Energia

Białko: 97 g

- Tłuszcze: 75 g

- Węglowodany: 273 g

20.01.2025, poniedziałek	21.01.2025, wtorek	22.01.2025, środa	23.01.2025, czwartek	24.01.2025, piątek	25.01.2025, sobota	26.01.2025, niedziela
<p>Codziennie</p> <p>2370 kcal B: 104 g - T: 91 g - W: 293 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2151 kcal B: 110 g - T: 61 g - W: 300 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2010 kcal B: 88 g - T: 79 g - W: 249 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2163 kcal B: 97 g - T: 63 g - W: 308 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2134 kcal B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1990 kcal B: 96 g - T: 71 g - W: 251 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2016 kcal B: 96 g - T: 72 g - W: 259 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek   Herbata zielona</p> <p>718 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>716 kcal B: 38 g - T: 23 g - W: 90 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>752 kcal B: 30 g - T: 27 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek   Herbata</p> <p>645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>753 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata   Herbata</p> <p>673 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata</p> <p>450 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>389 kcal B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p>100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny</p> <p>92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 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>-Pomarańcza   Jogurt (MLEKO)</p> <p>186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (SELER)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>845 kcal B: 50 g - T: 22 g - W: 121 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER)   Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty   Kompot jabłkowy</p> <p>661 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER)   Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO)   Kompot owocowy</p> <p>779 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER)   Kompot jabłkowy</p> <p>832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa warzywna z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO)   Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>756 kcal B: 37 g - T: 33 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata</p> <p>555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką   Jogurt (MLEKO)   Herbata</p> <p>490 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska   Herbata</p> <p>506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek   Herbata z cytryną</p> <p>436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik   Mandarynka   Kakao (MLEKO)</p> <p>784 kcal B: 37 g - T: 28 g - W: 100 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 27.01.2025 - 28.01.2025

Wartości średnie (2 dni)



2073 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcz: 68 g - Węglowodany: 280 g

27.01.2025, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2061 kcal B: 94 g - T: 74 g - W: 266 g

Śniadanie

-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rosółka, rzodkiewka | Herbata zielona

🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g

Drugie śniadanie

-Banan

🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g

Obiad

-Krem z dyni (SELER, MLEKO) | Szynka pieczona, ziemniaki, ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

🔥 657 kcal B: 36 g - T: 29 g - W: 69 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) Herbata

🔥 490 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 64 g

28.01.2025, wtorek

🍴 Codziennie

🔥 2086 kcal B: 97 g - T: 62 g - W: 295 g

Śniadanie

-Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | Herbata zielona

🔥 611 kcal B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g

Drugie śniadanie

-Jabłko

🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Obiad

-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

🔥 750 kcal B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g