

2025-01-19

# 19.01.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA

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	28

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-01-19, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2179 kcal | B: 119 g - T: 84 g - W: 251 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2521.67 mg Cholesterol: 293 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 461 kcal | B: 20 g - T: 14 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 426.68 mg Cholesterol: 186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	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
Jajo kurcze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% 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)

🔥 654 kcal | B: 29 g - T: 31 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1260.45 mg  
Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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 | 🔥 2231 kcal | B: 98 g - T: 65 g - W: 321 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 3426.25 mg Cholesterol: 378 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 645 kcal | B: 42 g - T: 16 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1272.75 mg  
Cholesterol: 232 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4	duża puszka
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 grysikowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 637 kcal | B: 19 g - T: 6 g - W: 132 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 98.9 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

🔥 561 kcal | B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1654.6 mg  
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	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 | 🔥 1923 kcal | B: 94 g - T: 59 g - W: 264 g


🍷 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2930.18 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 724 kcal | B: 35 g - T: 23 g - W: 95 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 948.06 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8


### 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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 jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 624 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1009.02 mg  
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem, (MLEKO) sałata | Jogurt (MLEKO) | Herbata

🔥 476 kcal | B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 | 🔥 1932 kcal | B: 83 g - T: 77 g - W: 239 g


🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 4020.4 mg Cholesterol: 147 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 760 kcal | B: 28 g - T: 28 g - W: 101 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 2213.5 mg  
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9


## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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) | Szyńka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana | Kompot jabłkowy

🔥 583 kcal | B: 34 g - T: 19 g - W: 77 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1018.6 mg Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

#### 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
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	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

🔥 498 kcal | B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 719.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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 ŁATWOSTRAWNA

## 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

## 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

**Pieczyczo 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
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-01-24, piątek

 Codziennie  2079 kcal | B: 99 g - T: 83 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1389.26 mg Cholesterol: 498 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🍷 744 kcal | B: 36 g - T: 23 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 637.78 mg Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	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
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 biały (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 449 kcal | B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 57.4 mg Cholesterol: 39 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

## 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 twarogowy półtłusty	132	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-01-25, sobota

🍴 Codziennie 🔥 1982 kcal | B: 96 g - T: 72 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2519.13 mg Cholesterol: 234 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## 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

🔥 428 kcal | B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.43 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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 | 🔥 2060 kcal | B: 96 g - T: 74 g - W: 267 g

🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2423.45 mg Cholesterol: 275 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 441 kcal | B: 19 g - T: 14 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 954.08 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	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
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)

🔥 192 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 32 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72.2 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	101	160 g	1	mała sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

### Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 643 kcal | B: 33 g - T: 27 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 304.82 mg Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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 |  2168 kcal | B: 96 g - T: 83 g - W: 273 g

 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2334.81 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 769 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 398.08 mg  
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.8

## 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
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) | Szynka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana | Kompot jabłkowy

 790 kcal | B: 38 g - T: 37 g - W: 85 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 962.1 mg  
Cholesterol: 49 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
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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem, (MLEKO) sałata | Jogurt (MLEKO) | Herbata

🔥 476 kcal | B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 | 🔥 2038 kcal | B: 94 g - T: 65 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3052 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 601 kcal | B: 30 g - T: 11 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 473.08 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.2

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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 grysikowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

 719 kcal | B: 37 g - T: 20 g - W: 102 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 2015.92 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
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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**

 640 kcal | B: 27 g - T: 34 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 561.5 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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%, skóra kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% 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)

🔥 2179 Energia

Białko: 119 g - Tłuszcze: 84 g - Węglowodany: 251 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
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2179 kcal B: 119 g - T: 84 g - W: 251 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą   Herbata zielona 🔥 461 kcal B: 20 g - T: 14 g - W: 66 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek   Kakao (MLEKO) 🔥 654 kcal B: 29 g - T: 31 g - W: 69 g

## Tygodniowy plan posiłków 20.01.2025 - 26.01.2025

Wartości średnie (7 dni)



2052 Energia

Białko: 94 g

- Tłuszcze: 70 g

- Węglowodany: 270 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> 2231 kcal B: 98 g - T: 65 g - W: 321 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1923 kcal B: 94 g - T: 59 g - W: 264 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1932 kcal B: 83 g - T: 77 g - W: 239 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2163 kcal B: 97 g - T: 63 g - W: 308 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2079 kcal B: 99 g - T: 83 g - W: 247 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 1982 kcal B: 96 g - T: 72 g - W: 246 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2060 kcal B: 96 g - T: 74 g - W: 267 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek   Herbata zielona</p> <p> 645 kcal B: 42 g - T: 16 g - W: 83 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p> 724 kcal B: 35 g - T: 23 g - W: 95 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> 760 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 101 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 jajeczną z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 744 kcal B: 36 g - T: 23 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, 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> 441 kcal B: 19 g - T: 14 g - W: 63 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> 192 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 32 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa grysikowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p> 637 kcal B: 19 g - T: 6 g - W: 132 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p> 624 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 87 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER)   Szynka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana   Kompot jabłkowy</p> <p> 583 kcal B: 34 g - T: 19 g - W: 77 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)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p> 643 kcal B: 33 g - T: 27 g - W: 73 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopočka, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata</p> <p> 561 kcal B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem, (MLEKO) sałata   Jogurt (MLEKO)   Herbata</p> <p> 476 kcal B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska   Herbata</p> <p> 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 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 biały (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p> 449 kcal B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek   Herbata z cytryną</p> <p> 428 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 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)

🔥 2103 Energia    Białko: 95 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 276 g

27.01.2025, poniedziałek	28.01.2025, wtorek
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2168 kcal B: 96 g - T: 83 g - W: 273 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2038 kcal B: 94 g - T: 65 g - W: 280 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rosółka   Herbata zielona</p> <p>🔥 769 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku   Herbata zielona</p> <p>🔥 601 kcal B: 30 g - T: 11 g - W: 98 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Krem z dyni (SELER, MLEKO)   Szyńka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 790 kcal B: 38 g - T: 37 g - W: 85 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 719 kcal B: 37 g - T: 20 g - W: 102 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem, (MLEKO) sałata   Jogurt (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 476 kcal B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 640 kcal B: 27 g - T: 34 g - W: 59 g</p>