

2025-01-29

29.01.2025 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 2025-01-29, środa

🔥 2050 kcal | B: 106 g - T: 68 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2588.46 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata

🔥 674 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 478.88 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (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	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

🍷 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Szyńka gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 727 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Herbata

 558 kcal | B: 16 g - T: 29 g - W: 55 g


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1004.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-01-30, czwartek

 2108 kcal | B: 106 g - T: 63 g - W: 285 g


 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1667.85 mg Cholesterol: 217 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 727 kcal | B: 33 g - T: 22 g - W: 101 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 836.18 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	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

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż | Kompot truskawkowy

 749 kcal | B: 41 g - T: 17 g - W: 108 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 182.17 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


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
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Brokuł	47	150 g	7.5	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 3 2025-01-31, piątek

🔥 2203 kcal | B: 97 g - T: 72 g - W: 306 g

🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1929.58 mg Cholesterol: 282 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 788 kcal | B: 42 g - T: 26 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1390.48 mg Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot jabłkowy

 844 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 136.1 mg
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 517 kcal | B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 376 mg Cholesterol: 41 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

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
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)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-02-01, sobota

🔥 1953 kcal | B: 92 g - T: 71 g - W: 245 g


🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 3792.79 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 766 kcal | B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1860.58 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

🔥 663 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 864.21 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Herbata czarna

🔥 432 kcal | B: 19 g - T: 17 g - W: 52 g

📊 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.5 mg
Cholesterol: 49 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-02-02, niedziela

🔥 2168 kcal | B: 116 g - T: 68 g - W: 283 g

📊 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2644.82 mg Cholesterol: 173 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 473 kcal | B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g

📊 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 455.12 mg
Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Śniadanie

Drugie śniadanie

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Jogurt (MLEKO)

 481 kcal | B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 469 mg Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Babka piaskowa	389	100 g	100 g
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


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
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata

 397 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 54 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 907.6 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-02-03, poniedziałek

 2030 kcal | B: 112 g - T: 79 g - W: 228 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2034.18 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną

🔥 669 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 92 g

📊 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 570.61 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

📊 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 706 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 244.27 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata

🔥 515 kcal | B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 757.3 mg
Cholesterol: 34 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-02-04, wtorek

🍷 2145 kcal | B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1905.02 mg Cholesterol: 220 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🍷 806 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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
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 (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 632 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 312.92 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka 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
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków | Jogurt Skyr (MLEKO) | Herbata Czarna

🕒 607 kcal | B: 32 g - T: 23 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 991.86 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-02-05, środa

🕒 1795 kcal | B: 77 g - T: 56 g - W: 257 g


🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1165.05 mg Cholesterol: 465 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),
masłem (MLEKO), pomidorem i roszką | Kawa
zbożowa (GLUTEN)**

 772 kcal | B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 600.18 mg
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.2


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 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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszką	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	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 z kaszą jaglaną (SELER) | Mięso wołowe gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 684 kcal | B: 33 g - T: 27 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 276.37 mg
Cholesterol: 51 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
Kasza jaglana	57	15 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

🔥 260 kcal | B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 287 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
Szynka wieprzowa	1	1 g	1	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-02-06, czwartek

🔥 2274 kcal | B: 91 g - T: 93 g - W: 281 g

▲ Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3883.18 mg Cholesterol: 361 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata

🍷 933 kcal | B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g

▲ Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 2560.43 mg Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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	2	sztuka

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 648 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 184.05 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 603 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1134.2 mg
Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-02-07, piątek

 2253 kcal | B: 85 g - T: 92 g - W: 282 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1762.93 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem,
pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 763 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 483.52 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

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	1.3	średnia sztuka

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone (GLUTEN) | Herbata

 737 kcal | B: 35 g - T: 30 g - W: 87 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 223.2 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	150	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN),
sałata, ogórek | Herbata**

 619 kcal | B: 15 g - T: 38 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1054.68 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 27.01.2025 - 02.02.2025

Wartości średnie (5 dni) 2096 Energia Białko: 103 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 276 g

27.01.2025, poniedziałek	28.01.2025, wtorek	29.01.2025, środa	30.01.2025, czwartek	31.01.2025, piątek	01.02.2025, sobota	02.02.2025, niedziela
-	-	2050 kcal B: 106 g - T: 68 g - W: 264 g	2108 kcal B: 106 g - T: 63 g - W: 285 g	2203 kcal B: 97 g - T: 72 g - W: 306 g	1953 kcal B: 92 g - T: 71 g - W: 245 g	2168 kcal B: 116 g - T: 68 g - W: 283 g
Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata 674 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 98 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 727 kcal B: 33 g - T: 22 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 788 kcal B: 42 g - T: 26 g - W: 99 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 766 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 473 kcal B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g
Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Melon 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Jogurt bez cukru (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie -Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt (MLEKO) 481 kcal B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g
Brak programu	Brak programu	Obiad -Krupnik z ryżem (SELER) Szynka gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż Kompot truskawkowy 749 kcal B: 41 g - T: 17 g - W: 108 g	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym Kompot jabłkowy 844 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy 663 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata Herbata 558 kcal B: 16 g - T: 29 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 517 kcal B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Herbata czarna 432 kcal B: 19 g - T: 17 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor Herbata 397 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 54 g

Tygodniowy plan posiłków 03.02.2025 - 07.02.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2099 Energia

Białko: 93 g - Tłuszcz: 79 g - Węglowodany: 264 g

03.02.2025, poniedziałek	04.02.2025, wtorek	05.02.2025, środa	06.02.2025, czwartek	07.02.2025, piątek
🔥 2030 kcal B: 112 g - T: 79 g - W: 228 g	🔥 2145 kcal B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g	🔥 1795 kcal B: 77 g - T: 56 g - W: 257 g	🔥 2274 kcal B: 91 g - T: 93 g - W: 281 g	🔥 2253 kcal B: 85 g - T: 92 g - W: 282 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 669 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 92 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 772 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>🔥 933 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem i sonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 763 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 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>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 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>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 706 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 632 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 67 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Mięso wołowe gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 684 kcal B: 33 g - T: 27 g - W: 83 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone (GLUTEN) Herbata</p> <p>🔥 737 kcal B: 35 g - T: 30 g - W: 87 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor Kefir (MLEKO) Herbata</p> <p>🔥 515 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków Jogurt Skyr (MLEKO) Herbata Czarna</p> <p>🔥 607 kcal B: 32 g - T: 23 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor Herbata czarna</p> <p>🔥 260 kcal B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata</p> <p>🔥 603 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 619 kcal B: 15 g - T: 38 g - W: 56 g</p>