

2025-02-08

# 08.02.2025 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	32

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-02-08, sobota

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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


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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Skyr waniliowy (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 2 2025-02-09, niedziela

🕒 2415 kcal | B: 111 g - T: 87 g - W: 311 g

🍷 Cukry: 74 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1661.65 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Pomarańcza

🔥 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

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

 835 kcal | B: 39 g - T: 31 g - W: 104 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 190.72 mg  
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 3 2025-02-10, poniedziałek

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

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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 4 2025-02-11, wtorek

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


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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Jabłko

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

## Obiad

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

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

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 5 2025-02-12, środa

🔥 1927 kcal | B: 112 g - T: 45 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1690.2 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Drugie śniadanie

#### Kiwi

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

## Obiad

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka | Kompot jabłkowy

 812 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 776.06 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 6 2025-02-13, czwartek

 2087 kcal | B: 83 g - T: 83 g - W: 265 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1579.56 mg Cholesterol: 230 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Mandarynka

🔥 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

## Obiad

### Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

 752 kcal | B: 34 g - T: 32 g - W: 88 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 768.82 mg  
Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8	średnia sztuka
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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Kapusta biała	13	50 g	0.6	filizanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 585 kcal | B: 16 g - T: 32 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 647.4 mg  
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 11 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	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Kielbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-02-14, piątek

🔥 2208 kcal | B: 102 g - T: 90 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 843.35 mg Cholesterol: 197 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

## Kefir (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO), mozzarellą (MLEKO), pomidor | Herbata**

🔥 675 kcal | B: 28 g - T: 34 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 341.34 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## 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
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)	157	98 g	0.5	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-02-15, sobota

🔥 2258 kcal | B: 93 g - T: 58 g - W: 352 g


🍷 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1065.64 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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


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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

**Melon, Actimel (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 9 2025-02-16, niedziela

🔥 2387 kcal | B: 100 g - T: 82 g - W: 327 g


🍷 Cukry: 99 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1563.45 mg Cholesterol: 227 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 631 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.68 mg  
Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
Pieczень wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

 284 kcal | B: 11 g - T: 5 g - W: 48 g

 Cukry: 48 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	284	400 g	1	opakowanie

## Obiad

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

🔥 866 kcal | B: 37 g - T: 31 g - W: 121 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 481.02 mg  
Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Grzyby mrożone	21	50 g	0.6	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały, masło (MLEKO), dżem | Kakao (MLEKO)

🔥 606 kcal | B: 33 g - T: 19 g - W: 80 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 160.75 mg  
Cholesterol: 55 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

#### 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)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	80	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-02-17, poniedziałek

🔥 2189 kcal | B: 92 g - T: 63 g - W: 322 g


🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1703.73 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.2

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 800 kcal | B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 951.38 mg  
Cholesterol: 81 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


## 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
Parówki wieprzowe	161	60 g	2	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Banan

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g

## Obiad

## Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy

 854 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 119.32 mg  
Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia sztuka
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

 401 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 03.02.2025 - 09.02.2025

Wartości średnie (2 dni)



2337 Energia

Białko: 105 g

- Tłuszcze: 79 g

- Węglowodany: 311 g

03.02.2025, poniedziałek	04.02.2025, wtorek	05.02.2025, środa	06.02.2025, czwartek	07.02.2025, piątek	08.02.2025, sobota	09.02.2025, niedziela
-	-	-	-	-	2259 kcal B: 100 g - T: 71 g - W: 312 g	2415 kcal B: 111 g - T: 87 g - W: 311 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i rozszponką   Herbata 866 kcal B: 32 g - T: 27 g - W: 124 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Skyr waniliowy (MLEKO) 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa koperkowa z ryżem (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g	Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka   Kompot truskawkowy 835 kcal B: 39 g - T: 31 g - W: 104 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor   Herbata 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO) 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

Tygodniowy plan posiłków 10.02.2025 - 16.02.2025

Wartości średnie (7 dni)



2119 Energia

Białko: 94 g

-

Tłuszcz: 69 g

-

Węglowodany: 287 g

10.02.2025, poniedziałek	11.02.2025, wtorek	12.02.2025, środa	13.02.2025, czwartek	14.02.2025, piątek	15.02.2025, sobota	16.02.2025, niedziela
🔥 2078 kcal B: 78 g - T: 72 g - W: 284 g	🔥 1889 kcal B: 96 g - T: 58 g - W: 248 g	🔥 1927 kcal B: 112 g - T: 45 g - W: 281 g	🔥 2087 kcal B: 83 g - T: 83 g - W: 265 g	🔥 2208 kcal B: 102 g - T: 90 g - W: 256 g	🔥 2258 kcal B: 93 g - T: 58 g - W: 352 g	🔥 2387 kcal B: 100 g - T: 82 g - W: 327 g
Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 770 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 107 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną 🔥 653 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 97 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 675 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 103 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 746 kcal B: 32 g - T: 21 g - W: 110 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 780 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 121 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 631 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g
Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	Drugie śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 🔥 284 kcal B: 11 g - T: 5 g - W: 48 g
Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO)   Herbata zielona 🔥 683 kcal B: 28 g - T: 20 g - W: 100 g	Obiad -Kapuśniak (GLUTEN, SELER)   Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka   Kompot jabłkowy 🔥 626 kcal B: 31 g - T: 26 g - W: 70 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka   Kompot jabłkowy 🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem mielonym i kapustą   Kompot truskawkowy 🔥 752 kcal B: 34 g - T: 32 g - W: 88 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 662 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g	Obiad -Krupnik z ryżem (GLUTEN, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ziemniaki   Kompot malinowo-jabłkowy 🔥 864 kcal B: 41 g - T: 17 g - W: 144 g	Obiad -Zupa grzybowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (SELER), buraczki   Kompot jabłkowy 🔥 866 kcal B: 37 g - T: 31 g - W: 121 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata   Herbata 🔥 539 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata 🔥 371 kcal B: 21 g - T: 7 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor   Zielona herbata 🔥 585 kcal B: 16 g - T: 32 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO), mozzarellą (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 675 kcal B: 28 g - T: 34 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozszonką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały, masło (MLEKO), dżem   Kakao (MLEKO) 🔥 606 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 80 g

## Tygodniowy plan posiłków 17.02.2025 - 17.02.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2189 Energia    Białko: 92 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 322 g

17.02.2025, poniedziałek

🔥 2189 kcal B: 92 g - T: 63 g - W: 322 g

Śniadanie

-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN),  
maśło (MLEKO), parówki, pomidor,  
sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 800 kcal B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g

Drugie śniadanie

-Banan

🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g

Obiad

-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) |  
Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN,  
JAJA, MLEKO) | Kompot  
truskawkowy

🔥 854 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z  
szynką z indyka, masłem (MLEKO),  
pomidor | Herbata zielona

🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g