

2025-02-28

# 28.02.2025 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	27

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-02-28, piątek

🔥 2222 kcal | B: 95 g - T: 71 g - W: 317 g

🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1052.08 mg Cholesterol: 282 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 783 kcal | B: 40 g - T: 24 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 538.48 mg Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenny	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	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	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 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

Pieczywo 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	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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-03-01, sobota

🔥 1956 kcal | B: 92 g - T: 71 g - W: 246 g


🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2948.59 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 769 kcal | B: 28 g - T: 28 g - W: 103 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1016.38 mg  
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


## 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	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	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt naturalny (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	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 3 2025-03-02, niedziela

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

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2644.82 mg Cholesterol: 172 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serem 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	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

## 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	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 4 2025-03-03, poniedziałek

 1881 kcal | B: 106 g - T: 62 g - W: 239 g


 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2617.18 mg Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa, sałata | Herbata

 656 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 476.08 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7


## 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	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 „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## 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	140	150 g	0.8	duże opakowanie

## Obiad

**Pomidorówka z ryżem (SELER, MLEKO) | Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy**

 694 kcal | B: 39 g - T: 22 g - W: 89 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1018.6 mg Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szynka 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

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

🔥 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

📊 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-03-04, wtorek

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

📊 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1667.85 mg Cholesterol: 216 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

## 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	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

## Śniadanie

## 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),  
połędwica, 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	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
Połędwica 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

## Dzień 6 2025-03-05, środa

🔥 1960 kcal | B: 77 g - T: 64 g - W: 276 g


📊 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1547.16 mg Cholesterol: 457 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## 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	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), cykoria)	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 ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot z suszu

🔥 694 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 174.8 mg  
Cholesterol: 43 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

🔥 415 kcal | B: 13 g - T: 16 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 770.68 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

## 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)	150	58 g	58	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-03-06, czwartek

🔥 2277 kcal | B: 91 g - T: 93 g - W: 282 g


🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 3038.98 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 | Herbata**

 935 kcal | B: 32 g - T: 44 g - W: 104 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1716.23 mg  
Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7


### 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	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	11	70 g	0.4	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	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 8 2025-03-07, piątek

 2314 kcal | B: 89 g - T: 98 g - W: 281 g

 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1712.13 mg Cholesterol: 180 mg Tłuszcze nasycone: 23 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	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 (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, warzywa duszone Herbata czarna**

🔥 798 kcal | B: 38 g - T: 36 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 172.4 mg  
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	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	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	177	20 g	2	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

## Dzień 9 2025-03-08, sobota

🔥 2039 kcal | B: 96 g - T: 72 g - W: 275 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2509.54 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

## 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	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

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	200 g

## Obiad

## Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki | Kompot wiśniowy

 752 kcal | B: 35 g - T: 33 g - W: 86 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1009.4 mg Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

## 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
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	177	20 g	20 g
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

🔥 392 kcal | B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.9 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-03-09, niedziela

🔥 1851 kcal | B: 106 g - T: 67 g - W: 218 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1671.33 mg Cholesterol: 203 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną

🔥 428 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 456.31 mg Cholesterol: 46 mg  
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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	140	150 g	0.8	duże opakowanie

## Obiad

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

🔥 777 kcal | B: 39 g - T: 35 g - W: 84 g

📊 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 324.27 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


#### 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
Bułka tarta	72	20 g	2.5	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), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)**

 506 kcal | B: 33 g - T: 12 g - W: 70 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 428.75 mg  
Cholesterol: 34 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 24.02.2025 - 02.03.2025

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2115 Energia

Białko: 101 g - Tłuszcz: 70 g - Węglowodany: 282 g

24.02.2025, poniedziałek	25.02.2025, wtorek	26.02.2025, środa	27.02.2025, czwartek	28.02.2025, piątek	01.03.2025, sobota	02.03.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2222 kcal B: 95 g - T: 71 g - W: 317 g	🔥 1956 kcal B: 92 g - T: 71 g - W: 246 g	🔥 2168 kcal B: 116 g - T: 68 g - W: 283 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 783 kcal B: 40 g - T: 24 g - W: 103 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek  Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 769 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 103 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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет 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 03.03.2025 - 09.03.2025

Wartości średnie (7 dni)



2061 Energia



Białko: 95 g



Tłuszcz: 74 g



Węglowodany: 265 g

03.03.2025, poniedziałek	04.03.2025, wtorek	05.03.2025, środa	06.03.2025, czwartek	07.03.2025, piątek	08.03.2025, sobota	09.03.2025, niedziela
🔥 1881 kcal B: 106 g - T: 62 g - W: 239 g	🔥 2108 kcal B: 106 g - T: 63 g - W: 285 g	🔥 1960 kcal B: 77 g - T: 64 g - W: 276 g	🔥 2277 kcal B: 91 g - T: 93 g - W: 282 g	🔥 2314 kcal B: 89 g - T: 98 g - W: 281 g	🔥 2039 kcal B: 96 g - T: 72 g - W: 275 g	🔥 1851 kcal B: 106 g - T: 67 g - W: 218 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica miodowa, sałata   Herbata 🔥 656 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 94 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 -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 772 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek   Herbata 🔥 935 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 104 g	Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 763 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g	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	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwiczanka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną 🔥 428 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g
Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Banan 🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g
Obiad -Pomidorówka z ryżem (SELER, MLEKO)   Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 694 kcal B: 39 g - T: 22 g - W: 89 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 ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER)   Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka   Kompot z suszu 🔥 694 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 101 g	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	Obiad -Barszcz czerwony (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, warzywa duszone Herbata czarna 🔥 798 kcal B: 38 g - T: 36 g - W: 87 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki   Kompot wiśniowy 🔥 752 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 86 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN)   Kompot truskawkowy 🔥 777 kcal B: 39 g - T: 35 g - W: 84 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata 🔥 392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata 🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą   Herbata 🔥 415 kcal B: 13 g - T: 16 g - W: 53 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	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	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna 🔥 392 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO) 🔥 506 kcal B: 33 g - T: 12 g - W: 70 g