

2025-03-10

# 10.03.2025 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	29

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-03-10, poniedziałek

🔥 2109 kcal | B: 98 g - T: 78 g - W: 262 g

🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1721.1 mg Cholesterol: 190 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 676 kcal | B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1074.18 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

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

### II 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

## Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Mięso wołowe mielone gotowane, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 827 kcal | B: 45 g - T: 32 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 231.32 mg  
Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Wołowina antrykot	198	130 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata | Herbata**

 481 kcal | B: 16 g - T: 23 g - W: 55 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 320.6 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

## 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-03-11, wtorek

 1977 kcal | B: 98 g - T: 65 g - W: 256 g


 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1496.78 mg Cholesterol: 246 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 758 kcal | B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 663.38 mg  
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (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

## II 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

**Krupnik (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana | Kompot jabłkowy**

 726 kcal | B: 32 g - T: 31 g - W: 84 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 270.6 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
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
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**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 3 2025-03-12, środa

 1910 kcal | B: 113 g - T: 48 g - W: 270 g

▲ Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2279.8 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 643 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 91 g

▲ Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 834.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	70	20 g	20	g
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
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

### II 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 gotowane 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), kielbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata**

 363 kcal | B: 21 g - T: 8 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 665 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
Kielbasa 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 4 2025-03-13, czwartek

🔥 1972 kcal | B: 84 g - T: 77 g - W: 249 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1307.65 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 666 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 482.14 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmieńne	113	30 g	6	łyżeczka
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 „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

## II 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 jarzynowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (JAJA), sos pomidorowy, ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy

🔥 647 kcal | B: 34 g - T: 25 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 175.31 mg  
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopátka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Jajo kurcze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa 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
Kiełbasa 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 5 2025-03-14, piątek

🔥 2035 kcal | B: 85 g - T: 60 g - W: 299 g


🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1512.32 mg Cholesterol: 320 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 788 kcal | B: 45 g - T: 23 g - W: 101 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 795.78 mg  
Cholesterol: 257 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.1

## 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 pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	70	g
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Masło	72	10 g	10	g
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

## II 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 owsiankowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 640 kcal | B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 99.9 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7


## 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
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

 481 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 521.64 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
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
Roszoneka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-03-15, sobota

 2356 kcal | B: 109 g - T: 72 g - W: 328 g


 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1741.54 mg Cholesterol: 199 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 770 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 115 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 841.18 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.8


## 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
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

## II 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

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

 794 kcal | B: 40 g - T: 16 g - W: 128 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 224.02 mg  
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	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

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

🔥 667 kcal | B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 609.34 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	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 7 2025-03-16, niedziela

🔥 2073 kcal | B: 96 g - T: 85 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2052.35 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 622 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1243.28 mg  
Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## II śniadanie

### Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍷 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

## Obiad

### Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 673 kcal | B: 30 g - T: 30 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 380.32 mg  
Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
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
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
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)

🔥 598 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 428.75 mg  
Cholesterol: 55 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

#### 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
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

## Kolacja

Dzień 8 2025-03-17, poniedziałek

🔥 2077 kcal | B: 85 g - T: 67 g - W: 294 g

🍷 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1947.41 mg Cholesterol: 202 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## 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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## II 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 owsiankowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot wiśniowy

 749 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 106 g

 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 95 mg Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 394 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.5 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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-03-18, wtorek

 2245 kcal | B: 102 g - T: 77 g - W: 299 g

▲ Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2326 mg Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 860 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g

▲ Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 499.98 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	188	50 g	10	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	0.5	puszka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### II 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

🔥 494 kcal | B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 718.5 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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 10 2025-03-19, środa

🔥 2615 kcal | B: 124 g - T: 92 g - W: 336 g


🍷 Cukry: 84 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2131.15 mg Cholesterol: 283 mg Tłuszcze nasycone: 41 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 822 kcal | B: 43 g - T: 29 g - W: 97 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 809.98 mg  
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


### 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 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica 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

## II 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, marchew gotowana (MLEKO) | Kompot truskawkowy**

 809 kcal | B: 39 g - T: 29 g - W: 102 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 225.82 mg  
Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filizanka
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	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) | 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

## Kolacja

---

## Tygodniowy plan posiłków 10.03.2025 - 16.03.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2061 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 276 g

10.03.2025, poniedziałek	11.03.2025, wtorek	12.03.2025, środa	13.03.2025, czwartek	14.03.2025, piątek	15.03.2025, sobota	16.03.2025, niedziela
🔥 2109 kcal B: 98 g - T: 78 g - W: 262 g	🔥 1977 kcal B: 98 g - T: 65 g - W: 256 g	🔥 1910 kcal B: 113 g - T: 48 g - W: 270 g	🔥 1972 kcal B: 84 g - T: 77 g - W: 249 g	🔥 2035 kcal B: 85 g - T: 60 g - W: 299 g	🔥 2356 kcal B: 109 g - T: 72 g - W: 328 g	🔥 2073 kcal B: 96 g - T: 85 g - W: 271 g
Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 676 kcal B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 758 kcal B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną 🔥 643 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 91 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 666 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBA, JAJA), masło (MLEKO), sałata, ogórek   Kawa zbożowa 🔥 788 kcal B: 45 g - T: 23 g - W: 101 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 770 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 115 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 622 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 72 g
II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Jabłko 🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	II śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g
Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Mięso wołowe mielone gotowane, ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot truskawkowy 🔥 827 kcal B: 45 g - T: 32 g - W: 97 g	Obiad -Krupnik (GLUTEN, SELER)   Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana   Kompot jabłkowy 🔥 726 kcal B: 32 g - T: 31 g - W: 84 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka   Kompot jabłkowy 🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g	Obiad -Zupa jarzynowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Klops gotowany z ziemniakami, warzywa duszone   Kompot jabłkowy 🔥 647 kcal B: 34 g - T: 25 g - W: 79 g	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy 🔥 640 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ziemniaki   Kompot malinowo-jabłkowy 🔥 794 kcal B: 40 g - T: 16 g - W: 128 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy 🔥 673 kcal B: 30 g - T: 30 g - W: 76 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata   Herbata 🔥 481 kcal B: 16 g - T: 23 g - W: 55 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), kielbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata 🔥 363 kcal B: 21 g - T: 8 g - W: 53 g	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	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO), mozzarellą (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 667 kcal B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały, masło (MLEKO), dżem   Kakao (MLEKO) 🔥 598 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 75 g

## Tygodniowy plan posiłków 17.03.2025 - 19.03.2025

Wartości średnie (3 dni)



2312 Energia

Białko: 103 g - Tłuszcz: 78 g - Węglowodany: 309 g

17.03.2025, poniedziałek	18.03.2025, wtorek	19.03.2025, środa
🔥 2077 kcal B: 85 g - T: 67 g - W: 294 g	🔥 2245 kcal B: 102 g - T: 77 g - W: 299 g	🔥 2615 kcal B: 124 g - T: 92 g - W: 336 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 800 kcal B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką   Herbata</p> <p>🔥 860 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 822 kcal B: 43 g - T: 29 g - W: 97 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Skyr waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Pomarańcza</p> <p>🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 749 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 106 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa z ryżem (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 809 kcal B: 39 g - T: 29 g - W: 102 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor   Herbata zielona</p> <p>🔥 394 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 494 kcal B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g</p>