

2025-03-20

# 20.03.2025 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	27

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-03-20, czwartek

🔥 2129 kcal | B: 108 g - T: 66 g - W: 282 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1101.9 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek | Herbata

🔥 645 kcal | B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 607.9 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad

### Zupa grysikowa (SELER) | Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

 744 kcal | B: 46 g - T: 22 g - W: 94 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 263.3 mg  
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


#### 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
Wołowina drobno mielona zrumieniona na patelni 90% chuda 10% tłusta	209	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona


 433 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 161.7 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-03-21, piątek

 1820 kcal | B: 72 g - T: 42 g - W: 297 g

▲ Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 808.18 mg Cholesterol: 453 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🍷 743 kcal | B: 36 g - T: 23 g - W: 100 g

▲ Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 645.88 mg Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Melon

🍷 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

▲ Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

## Obiad

## Zupa owsiankowa (SELER) | 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

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

383 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 53 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## 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	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-03-22, sobota


1988 kcal | B: 94 g - T: 75 g - W: 243 g


Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2431.51 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 673 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 479.58 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

## Obiad

## Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Szyńka gotowana, ziemniaki, buraczki | Herbata zielona

🔥 685 kcal | B: 38 g - T: 25 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 932 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 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
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
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
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), mielonka, ogórek | Herbata z cytryną

🔥 506 kcal | B: 15 g - T: 27 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 924.93 mg  
Cholesterol: 49 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
Mielonka wieprzowo-wołowa	177	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

## Dzień 4 2025-03-23, niedziela

🔥 2663 kcal | B: 120 g - T: 118 g - W: 304 g

▲ Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2221.17 mg Cholesterol: 337 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Maślanka (MLEKO)**

🔥 479 kcal | B: 11 g - T: 21 g - W: 77 g

▲ Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 400 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5	opakowanie

## Obiad

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy**

 921 kcal | B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 834.54 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	200 g	0.8	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-03-24, poniedziałek

🔥 2100 kcal | B: 110 g - T: 67 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2530.6 mg Cholesterol: 416 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 726 kcal | B: 43 g - T: 24 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 709.4 mg  
Cholesterol: 254 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	70	g
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Jogurt naturalny	6	10 g	0.4	łyżka
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## 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 ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane z serem (MLEKO) i szpinakiem (GLUTEN) | Kompot owocowy

 738 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 111 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 163.8 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Szpinak	6	40 g	1.6	garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

## Kolacja

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-03-25, wtorek

 2210 kcal | B: 103 g - T: 77 g - W: 283 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2370.68 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

**Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

🍷 747 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 888.06 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### 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) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki | Kompot wiśniowy

 744 kcal | B: 39 g - T: 21 g - W: 107 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 919.62 mg  
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, 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	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-03-26, środa

🕒 2172 kcal | B: 99 g - T: 74 g - W: 289 g


🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2422.08 mg Cholesterol: 274 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Makaron (GLUTEN) na mleku | Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata**

 717 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1068.98 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)**

 186 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Pomarańcza	95	150 g	150	g

## Obiad

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

🔥 624 kcal | B: 32 g - T: 26 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 297.3 mg  
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik | Mandarynka | Herbata

🔥 646 kcal | B: 27 g - T: 23 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 983.8 mg  
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5	łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1	mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 8 2025-03-27, czwartek

🍽️ 2075 kcal | B: 105 g - T: 72 g - W: 261 g

🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1641.08 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Borówki amerykańskie

🍽️ 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 1.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

Zupa brokułowa (MLEKO) | Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, warzywa gotowane | Kompot jabłkowy

 745 kcal | B: 47 g - T: 26 g - W: 86 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 268.4 mg  
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

## 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
Bazylia świeża	2	10 g	1	garść
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
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	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	16	30 g	30	g

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2025-03-28, piątek

🔥 2050 kcal | B: 96 g - T: 77 g - W: 258 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2036.66 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Mus owocowy

🔥 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 2.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie

## Obiad

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy**

 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 517 kcal | B: 28 g - T: 21 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 896.5 mg  
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

## 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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-03-29, sobota

🔥 2117 kcal | B: 88 g - T: 78 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 4019.32 mg Cholesterol: 164 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Jogurt naturalny

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jogurt naturalny	92	150 g	6 łyżka

## Obiad

### Zupa 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), masło (MLEKO),  
pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 17.03.2025 - 23.03.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2150 Energia

🥚 Białko: 98 g - 🥑 Tłuszcze: 75 g - 🍷 Węglowodany: 281 g

17.03.2025, poniedziałek	18.03.2025, wtorek	19.03.2025, środa	20.03.2025, czwartek	21.03.2025, piątek	22.03.2025, sobota	23.03.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2129 kcal B: 108 g - T: 66 g - W: 282 g	🔥 1820 kcal B: 72 g - T: 42 g - W: 297 g	🔥 1988 kcal B: 94 g - T: 75 g - W: 243 g	🔥 2663 kcal B: 120 g - T: 118 g - W: 304 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek   Herbata 🔥 645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 743 kcal B: 36 g - T: 23 g - W: 100 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata   Herbata 🔥 673 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata   Herbata zielona 🔥 461 kcal B: 20 g - T: 14 g - W: 66 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)   Maślanka (MLEKO) 🔥 479 kcal B: 11 g - T: 21 g - W: 77 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa grysikowa (SELER)   Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki   Kompot truskawkowy 🔥 744 kcal B: 46 g - T: 22 g - W: 94 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 -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Szyunka gotowana, ziemniaki, buraczki   Herbata zielona 🔥 685 kcal B: 38 g - T: 25 g - W: 82 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy 🔥 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kielbasą żywiecką, masłem (MLEKO), rozspinką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 383 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), mielonka, ogórek   Herbata z cytryną 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 27 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kielbasa wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO) 🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

## Tygodniowy plan posiłków 24.03.2025 - 29.03.2025

Wartości średnie (6 dni)

2120 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 272 g

24.03.2025, poniedziałek	25.03.2025, wtorek	26.03.2025, środa	27.03.2025, czwartek	28.03.2025, piątek	29.03.2025, sobota
2100 kcal B: 110 g - T: 67 g - W: 270 g	2210 kcal B: 103 g - T: 77 g - W: 283 g	2172 kcal B: 99 g - T: 74 g - W: 289 g	2075 kcal B: 105 g - T: 72 g - W: 261 g	2050 kcal B: 96 g - T: 77 g - W: 258 g	2117 kcal B: 88 g - T: 78 g - W: 276 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek   Herbata zielona 726 kcal B: 43 g - T: 24 g - W: 87 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 747 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 97 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata 717 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rosółka   Herbata zielona 769 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku   Herbata zielona 601 kcal B: 30 g - T: 11 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN) 760 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 101 g
Drugie śniadanie -Mandarynka 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza   Jogurt (MLEKO) 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g	Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Mus owocowy 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Obiad -Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER)   Pierogi gotowane z serem (MLEKO) i szpinakiem (GLUTEN)   Kompot owocowy 738 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 111 g	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki   Kompot wiśniowy 744 kcal B: 39 g - T: 21 g - W: 107 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy 624 kcal B: 32 g - T: 26 g - W: 69 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO)   Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, warzywa gotowane   Kompot jabłkowy 745 kcal B: 47 g - T: 26 g - W: 86 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER)   Kompot jabłkowy 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g	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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata 561 kcal B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata 640 kcal B: 27 g - T: 34 g - W: 59 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik   Mandarynka   Herbata 646 kcal B: 27 g - T: 23 g - W: 85 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata   Jogurt (MLEKO)   Herbata 476 kcal B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata 517 kcal B: 28 g - T: 21 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rosółka, kiełbasa podwawelska   Herbata 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g