

2025-03-20

20.03.2025 DIETA PODSTAWOWA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	30

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-03-20, czwartek

🔥 2092 kcal | B: 88 g - T: 70 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1243.52 mg Cholesterol: 493 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

DIETA PODSTAWOWA

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 szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) |
 Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN),
 ziemniaki, surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) |
 Kompot truskawkowy

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 404.92 mg
 Cholesterol: 383 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki
 węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-03-21, piątek

 1970 kcal | B: 80 g - T: 53 g - W: 303 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 866.4 mg Cholesterol: 491 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 752 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 106 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 324.28 mg
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 669 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 131 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 92.22 mg
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 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	10	g
Ser Gouda	178	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

🔥 2094 kcal | B: 89 g - T: 84 g - W: 251 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2172.93 mg Cholesterol: 212 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA PODSTAWOWA

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) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Herbata zielona

 782 kcal | B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 941.42 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

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	23	30 g	0.6 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
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10 sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała 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

🔥 514 kcal | B: 14 g - T: 25 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 656.93 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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

🔥 2672 kcal | B: 119 g - T: 116 g - W: 311 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1899.57 mg Cholesterol: 337 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 471 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.08 mg Cholesterol:
186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
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	0.3	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

🔥 2157 kcal | B: 109 g - T: 74 g - W: 268 g

📊 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 3313.15 mg Cholesterol: 434 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 790 kcal | B: 39 g - T: 32 g - W: 90 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1560.95 mg
Cholesterol: 273 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Makrela wędzona	155	70 g	0.7	porcja
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	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

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

🔥 555 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	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

🔥 2223 kcal | B: 105 g - T: 75 g - W: 288 g


🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 3203.98 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

DIETA PODSTAWOWA

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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

 750 kcal | B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2020.92 mg
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
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
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

🔥 648 kcal | B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g

📊 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 293.5 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	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

🔥 2196 kcal | B: 98 g - T: 72 g - W: 298 g


📊 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3308.5 mg Cholesterol: 274 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 726 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 111 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.38 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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 ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 638 kcal | B: 32 g - T: 27 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1505.32 mg
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	100	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	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 kurcze	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

Dzień 8 2025-03-27, czwartek

🔥 2122 kcal | B: 104 g - T: 71 g - W: 277 g


📊 Cukry: 63 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1464.98 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 780 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 425.38 mg
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 8.9

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
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

 754 kcal | B: 46 g - T: 26 g - W: 90 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 330.2 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

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
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	17	50 g	50	g
Jabłko	16	30 g	30	g
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 i papryką | Jogurt (MLEKO) |
Herbata

🕒 502 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 707.9 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-03-28, piątek

🕒 2067 kcal | B: 94 g - T: 74 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1447.06 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 611 kcal | B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 151.48 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.6

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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
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

🔥 524 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 628.5 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 8 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
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: 90 g - T: 76 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 3668.52 mg Cholesterol: 164 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 752 kcal | B: 30 g - T: 27 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 2130.7 mg
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2

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 razowy	148	60 g	1.7	kromka
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

Śniadanie

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

🕒 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol:
57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	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) 2207 Energia Białko: 94 g - Tłuszcze: 80 g - Węglowodany: 288 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
-	-	-	2092 kcal B: 88 g - T: 70 g - W: 290 g	1970 kcal B: 80 g - T: 53 g - W: 303 g	2094 kcal B: 89 g - T: 84 g - W: 251 g	2672 kcal B: 119 g - T: 116 g - W: 311 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 jajeczną z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 752 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 106 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 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 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 szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy 708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy 669 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 131 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka Herbata zielona 782 kcal B: 34 g - T: 36 g - W: 85 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), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), mielonka, ogórek Herbata z cytryną 514 kcal B: 14 g - T: 25 g - W: 58 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)

🔥 2147 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 279 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
🔥 2157 kcal B: 109 g - T: 74 g - W: 268 g	🔥 2223 kcal B: 105 g - T: 75 g - W: 288 g	🔥 2196 kcal B: 98 g - T: 72 g - W: 298 g	🔥 2122 kcal B: 104 g - T: 71 g - W: 277 g	🔥 2067 kcal B: 94 g - T: 74 g - W: 269 g	🔥 2117 kcal B: 90 g - T: 76 g - W: 276 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Herbata zielona 🔥 790 kcal B: 39 g - T: 32 g - W: 90 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 🔥 726 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 111 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku Herbata zielona 🔥 611 kcal B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 752 kcal B: 30 g - T: 27 g - W: 96 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 fasolowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot wiśniowy 🔥 750 kcal B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 638 kcal B: 32 g - T: 27 g - W: 73 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO) Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 754 kcal B: 46 g - T: 26 g - W: 90 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), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor Serek wiejski (MLEKO) Herbata 🔥 555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 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 i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata 🔥 502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 524 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska Herbata 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g