

2025-03-30

30.03.2025 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 2025-03-30, niedziela

🍴 Codziennie | 🍏 2204 kcal | B: 117 g - T: 68 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 34 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 26 g | 🧂 Sód: 2652.82 mg | 🐔 Cholesterol: 172 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 25 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serem
Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata**

🍏 473 kcal | B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 4 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 5 g | 🧂 Sód: 455.12 mg | 🐔 Cholesterol: 25 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 7 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Jogurt (MLEKO)

🍏 481 kcal | B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 7 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 469 mg | 🐔 Cholesterol: 78 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 8 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor, dżem | Herbata

 432 kcal | B: 19 g - T: 13 g - W: 62 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 915.6 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g

Kolacja

Dzień 2 2025-03-31, poniedziałek

Codziennie | 1872 kcal | B: 113 g - T: 60 g - W: 233 g

Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1916.18 mg Cholesterol: 219 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone ze schabu ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 685 kcal | B: 46 g - T: 21 g - W: 84 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 317.6 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy chudy	172	120 g	120	g
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Szpinak	3	20 g	20	g
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Sałata masłowa	13	100 g	3.3	garść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 3 2025-04-01, wtorek

Codziennie | 2117 kcal | B: 108 g - T: 65 g - W: 283 g

Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1676.25 mg Cholesterol: 216 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO),
kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa
(GLUTEN)

736 kcal | B: 35 g - T: 24 g - W: 99 g

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 844.58 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	30	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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Pomarańcza

95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż | Kompot truskawkowy

 749 kcal | B: 41 g - T: 17 g - W: 108 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 182.17 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Brokuł	47	150 g	7.5	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 4 2025-04-02, środa

Codziennie | 2120 kcal | B: 100 g - T: 67 g - W: 290 g

Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1964.08 mg Cholesterol: 278 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenny (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	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek	11	70 g	70	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Szyńka gotowana, kluski śląskie (JAJA), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 742 kcal | B: 42 g - T: 21 g - W: 102 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1048.1 mg
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	154	200 g	200	g
Mąka ziemniaczana	143	40 g	40	g
Jajo kurcze	21	15 g	0.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 517 kcal | B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 376 mg Cholesterol: 41 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białko z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-04-03, czwartek

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


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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	70	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

🔥 663 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 864.21 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Herbata czarna

 432 kcal | B: 19 g - T: 17 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.5 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-04-04, piątek

 Codziennie |  2447 kcal | B: 100 g - T: 93 g - W: 320 g


 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 2527.49 mg Cholesterol: 533 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),
łososiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i
rukolą | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

 851 kcal | B: 46 g - T: 30 g - W: 102 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1335.18 mg
Cholesterol: 435 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Banan

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.3	średnia sztuka

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot jabłkowy

 844 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 136.1 mg
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek | Herbata

 619 kcal | B: 15 g - T: 38 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1054.68 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-04-05, sobota

 Codziennie  2797 kcal | B: 126 g - T: 97 g - W: 374 g


 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2985.34 mg Cholesterol: 519 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 33.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 806 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb pszenny (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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 851 kcal | B: 36 g - T: 28 g - W: 123 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 476.2 mg
Cholesterol: 405 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
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
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Obiad

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

🔥 749 kcal | B: 35 g - T: 33 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1009 mg
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	20	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 8 2025-04-06, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1812 kcal | B: 101 g - T: 66 g - W: 217 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1658.13 mg Cholesterol: 198 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połudwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną**

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Połudwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

 467 kcal | B: 27 g - T: 11 g - W: 69 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 415.55 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-04-07, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2120 kcal | B: 89 g - T: 68 g - W: 301 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1798.62 mg Cholesterol: 332 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słońcem, słońcem,
pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 763 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 483.52 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb pszenny (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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słońca	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

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 koperkowa (MLEKO, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

🔥 676 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 179.4 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	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
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 603 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1134.2 mg
Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-04-08, wtorek

 Codziennie |  2099 kcal | B: 83 g - T: 79 g - W: 274 g


 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2541.46 mg Cholesterol: 222 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek | Herbata

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (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
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek	11	70 g	70	g
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kiwi

 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🔥 648 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 184.05 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

Kolacja

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

🔥 425 kcal | B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 636.68 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	100	g
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)	149	58 g	58	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 24.03.2025 - 30.03.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2204 Energia

Białko: 117 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 291 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	30.03.2025, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2204 kcal B: 117 g - T: 68 g - W: 291 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 473 kcal B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt (MLEKO) 🔥 481 kcal B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor, dżem Herbata 🔥 432 kcal B: 19 g - T: 13 g - W: 62 g

Tygodniowy plan posiłków 31.03.2025 - 06.04.2025

Wartości średnie (7 dni)

2160 Energia

Białko: 105 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 280 g

31.03.2025, poniedziałek	01.04.2025, wtorek	02.04.2025, środa	03.04.2025, czwartek	04.04.2025, piątek	05.04.2025, sobota	06.04.2025, niedziela
<p>Codziennie</p> <p>1872 kcal B: 113 g - T: 60 g - W: 233 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2117 kcal B: 108 g - T: 65 g - W: 283 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2120 kcal B: 100 g - T: 67 g - W: 290 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1956 kcal B: 92 g - T: 71 g - W: 246 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2447 kcal B: 100 g - T: 93 g - W: 320 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2797 kcal B: 126 g - T: 97 g - W: 374 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1812 kcal B: 101 g - T: 66 g - W: 217 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata Herbata</p> <p>656 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>736 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>783 kcal B: 40 g - T: 24 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>769 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łososiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i rukolą Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>851 kcal B: 46 g - T: 30 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną</p> <p>428 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Pomarańcza</p> <p>95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Herbata zielona</p> <p>851 kcal B: 36 g - T: 28 g - W: 123 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) Roladki pieczone ze schabu ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>685 kcal B: 46 g - T: 21 g - W: 84 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż Kompot truskawkowy</p> <p>749 kcal B: 41 g - T: 17 g - W: 108 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER) Szyńka gotowana, kluski śląskie (JAJA), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>742 kcal B: 42 g - T: 21 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy</p> <p>663 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym Kompot jabłkowy</p> <p>844 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki Kompot wiśniowy</p> <p>749 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 85 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>777 kcal B: 39 g - T: 35 g - W: 84 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata</p> <p>392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p>538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>517 kcal B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Herbata czarna</p> <p>432 kcal B: 19 g - T: 17 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata</p> <p>619 kcal B: 15 g - T: 38 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>392 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO)</p> <p>467 kcal B: 27 g - T: 11 g - W: 69 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 07.04.2025 - 08.04.2025

Wartości średnie (2 dni)

🔥 2109 Energia Białko: 86 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 287 g

07.04.2025, poniedziałek	08.04.2025, wtorek
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2120 kcal B: 89 g - T: 68 g - W: 301 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2099 kcal B: 83 g - T: 79 g - W: 274 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i sonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 763 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek Herbata</p> <p>🔥 935 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 104 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (MLEKO, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 676 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 106 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata</p> <p>🔥 603 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą Herbata</p> <p>🔥 425 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g</p>