

2025-04-19

19.04.2025 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	29

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-04-19, sobota

🍴 Codziennie | 🍏 2237 kcal | B: 97 g - T: 78 g - W: 300 g

🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 915.51 mg Cholesterol: 535 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🍏 809 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 610.58 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb 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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	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

Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) | Jabłko | Kompot wiśniowy

 804 kcal | B: 36 g - T: 25 g - W: 117 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 159.37 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

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
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
Śmietana 18%	93	50 g	2	łyżka
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie mrożone	9	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórek | Herbata z cytryną

🔥 500 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 50.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 2 2025-04-20, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2546 kcal | B: 120 g - T: 113 g - W: 266 g


🍷 Cukry: 84 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 3195.27 mg Cholesterol: 224 mg Tłuszcze nasycone: 47 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, jajko, masło (MLEKO) i ćwikła | Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Herbata z cytryną

 945 kcal | B: 29 g - T: 51 g - W: 94 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1882.96 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	0.4	filiżanka
Buraczki ćwikłowe	13	25 g	1	łyżka
Sernik	482	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

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

 Cukry: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	142	200 g	0.5	opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g


 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8


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	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	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 3 2025-04-21, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2372 kcal | B: 118 g - T: 98 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3354.23 mg Cholesterol: 264 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) i ćwikła | Herbata z cytryną | Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

🔥 1027 kcal | B: 32 g - T: 39 g - W: 137 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1592.96 mg Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Babka piaskowa	584	150 g	5	kawałek

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 122 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 1.05 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | Kompot jabłkowy

 669 kcal | B: 35 g - T: 30 g - W: 69 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 174.62 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
Ryż biały	70	20 g	20	g
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczewo 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 4 2025-04-22, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 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	filizanka
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

Obiad

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 5 2025-04-23, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1994 kcal | B: 90 g - T: 77 g - W: 240 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2227.02 mg Cholesterol: 221 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 663 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 835.7 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9


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 razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	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

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), 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 6 2025-04-24, czwartek

 Codziennie |  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 - Pasztecik 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 7 2025-04-25, piątek

 Codziennie  2073 kcal | B: 78 g - T: 79 g - W: 272 g

 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1078.14 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 530 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 259.58 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-04-26, sobota

🍴 Codziennie | 🕒 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

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

Dzień 9 2025-04-27, niedziela

🍴 Codziennie | 🕒 2056 kcal | B: 106 g - T: 60 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 78 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 2371.83 mg Cholesterol: 178 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🕒 512 kcal | B: 25 g - T: 17 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 775.26 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

Śniadanie

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 dyniowa (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 682 kcal | B: 44 g - T: 15 g - W: 102 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 502.72 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

🔥 784 kcal | B: 37 g - T: 28 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1092.35 mg
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

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
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-04-28, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2050 kcal | B: 86 g - T: 71 g - W: 277 g


🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2375.26 mg Cholesterol: 256 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

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
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórek | Herbata z cytryną

 500 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 50.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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%, 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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Tygodniowy plan posiłków 14.04.2025 - 20.04.2025

Wartości średnie (2 dni) 2391 Energia **Białko: 108 g - Tłuszcze: 95 g - Węglowodany: 283 g**

14.04.2025, poniedziałek	15.04.2025, wtorek	16.04.2025, środa	17.04.2025, czwartek	18.04.2025, piątek	19.04.2025, sobota	20.04.2025, niedziela
- -	- -	- -	- -	- -	Codziennie 2237 kcal B: 97 g - T: 78 g - W: 300 g	Codziennie 2546 kcal B: 120 g - T: 113 g - W: 266 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata dżem Kawa zbożowa (GLUTEN) 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, jajko, masło (MLEKO) i cwikła Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) Herbata z cytryną 945 kcal B: 29 g - T: 51 g - W: 94 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) Jabłko Kompot wiśniowy 804 kcal B: 36 g - T: 25 g - W: 117 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórek Herbata z cytryną 500 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 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 21.04.2025 - 27.04.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2118 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcze: 75 g - Węglowodany: 271 g

21.04.2025, poniedziałek	22.04.2025, wtorek	23.04.2025, środa	24.04.2025, czwartek	25.04.2025, piątek	26.04.2025, sobota	27.04.2025, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2372 kcal B: 118 g - T: 98 g - W: 259 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2092 kcal B: 88 g - T: 70 g - W: 290 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1994 kcal B: 90 g - T: 77 g - W: 240 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2122 kcal B: 104 g - T: 71 g - W: 277 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2073 kcal B: 78 g - T: 79 g - W: 272 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2117 kcal B: 90 g - T: 76 g - W: 276 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2056 kcal B: 106 g - T: 60 g - W: 285 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO) i cwikła Herbata z cytryną Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>🔥 1027 kcal B: 32 g - T: 39 g - W: 137 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata</p> <p>🔥 663 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 89 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rozszponka, rzodkiewka Herbata zielona</p> <p>🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku Herbata zielona</p> <p>🔥 611 kcal B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 752 kcal B: 30 g - T: 27 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 512 kcal B: 25 g - T: 17 g - W: 63 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny</p> <p>🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 669 kcal B: 35 g - T: 30 g - W: 69 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka Herbata zielona</p> <p>🔥 782 kcal B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (MLEKO) Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 754 kcal B: 46 g - T: 26 g - W: 90 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 682 kcal B: 44 g - T: 15 g - W: 102 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor Serek wiejski (MLEKO) Herbata</p> <p>🔥 555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), rozszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata</p> <p>🔥 502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 530 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rozszponka, kiełbasa podwawelska Herbata</p> <p>🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik Mandarynka Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 784 kcal B: 37 g - T: 28 g - W: 100 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 28.04.2025 - 28.04.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2050 Energia Białko: 86 g - Tłuszcze: 71 g - Węglowodany: 277 g

28.04.2025, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2050 kcal B: 86 g - T: 71 g - W: 277 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

Drugie śniadanie

-Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

🔥 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN),
masło (MLEKO), paszтет drobiowy
(SOJA, GORCZYCA, SELER),
ogórek | Herbata z cytryną

🔥 500 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g