

2025-04-29

29.04.2025 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	26

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-04-29, wtorek

🔥 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 2 2025-04-30, środa

🔥 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 w sosie własnym (GLUTEN), 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 kurze	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,białka 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 3 2025-05-01, czwartek

🔥 1940 kcal | B: 91 g - T: 67 g - W: 250 g


🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2268.43 mg Cholesterol: 213 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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 4 2025-05-02, piątek

🔥 2446 kcal | B: 100 g - T: 93 g - W: 320 g

🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 2532.09 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: 1339.78 mg Cholesterol: 435 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb 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
Rukola	4	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii)	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

Pieczyczo 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 5 2025-05-03, sobota

🔥 2036 kcal | B: 96 g - T: 72 g - W: 274 g


🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2509.14 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

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

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

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

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	200	g

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 6 2025-05-04, niedziela

🔥 1932 kcal | B: 114 g - T: 80 g - W: 200 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1992.93 mg Cholesterol: 258 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka 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
Polędwica 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, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 706 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 244.27 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


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
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)

 659 kcal | B: 43 g - T: 25 g - W: 68 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 830.35 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 15 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 Gouda	178	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-05-05, poniedziałek

🔥 1950 kcal | B: 82 g - T: 57 g - W: 286 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1498.92 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, 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 słonecznika	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 (SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA),
sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

🔥 639 kcal | B: 34 g - T: 11 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 172 mg
Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 4 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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopátka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
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), masło (MLEKO),
pieczeń wiedeńska, ogórek| Herbata

🔥 470 kcal | B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g

📊 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 841.9 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	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

Dzień 8 2025-05-06, wtorek

🔥 2276 kcal | B: 109 g - T: 79 g - W: 290 g


📊 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3385.03 mg Cholesterol: 138 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, 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

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

430 kcal | B: 14 g - T: 15 g - W: 58 g

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 851.2 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	58	g
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-05-07, środa

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 10 2025-05-08, czwartek

🔥 2382 kcal | B: 108 g - T: 83 g - W: 314 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 3090.13 mg Cholesterol: 295 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 708 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 567.92 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątница)	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

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

🔥 634 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 853.01 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


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
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
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), szynka z indyka, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | dżem | Herbata

 560 kcal | B: 24 g - T: 20 g - W: 75 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1200.2 mg
Cholesterol: 149 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

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
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
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 28.04.2025 - 04.05.2025

Wartości średnie (6 dni) 2098 Energia Białko: 101 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 269 g

28.04.2025, poniedziałek	29.04.2025, wtorek	30.04.2025, środa	01.05.2025, czwartek	02.05.2025, piątek	03.05.2025, sobota	04.05.2025, niedziela
- Brak programu	2117 kcal B: 108 g - T: 65 g - W: 283 g 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	2120 kcal B: 100 g - T: 67 g - W: 290 g 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	1940 kcal B: 91 g - T: 67 g - W: 250 g Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 769 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 103 g	2446 kcal B: 100 g - T: 93 g - W: 320 g Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łośosiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i rukolą Kawa zbożowa (GLUTEN) 851 kcal B: 46 g - T: 30 g - W: 102 g	2036 kcal B: 96 g - T: 72 g - W: 274 g 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	1932 kcal B: 114 g - T: 80 g - W: 200 g Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną 428 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g
- Brak programu	95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g Drugie śniadanie -Pomarańcza	78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g Drugie śniadanie -Jabłko	92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO)	133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g Drugie śniadanie -Banan	90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO)
- Brak programu	749 kcal B: 41 g - T: 17 g - W: 108 g Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż Kompot truskawkowy	742 kcal B: 42 g - T: 21 g - W: 102 g Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Szynka gotowana w sosie własnym (GLUTEN), kluski śląskie (JAJA), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy	648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi Kompot jabłkowy	844 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym Kompot jabłkowy	749 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 85 g Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki Kompot wiśniowy	706 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy
- Brak programu	538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata	517 kcal B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)	432 kcal B: 19 g - T: 17 g - W: 52 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Herbata czarna	619 kcal B: 15 g - T: 38 g - W: 56 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata	392 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna	659 kcal B: 43 g - T: 25 g - W: 68 g Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO)

Tygodniowy plan posiłków 05.05.2025 - 08.05.2025

Wartości średnie (4 dni)

2120 Energia

Białko: 103 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 280 g

05.05.2025, poniedziałek	06.05.2025, wtorek	07.05.2025, środa	08.05.2025, czwartek
1950 kcal B: 82 g - T: 57 g - W: 286 g	2276 kcal B: 109 g - T: 79 g - W: 290 g	1872 kcal B: 113 g - T: 60 g - W: 233 g	2382 kcal B: 108 g - T: 83 g - W: 314 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słończnikiem, 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 kiszony Herbata</p> <p>935 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (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>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>708 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 98 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>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>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt (MLEKO)</p> <p>481 kcal B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>639 kcal B: 34 g - T: 11 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 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 koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy</p> <p>634 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 81 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata</p> <p>470 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą Herbata</p> <p>430 kcal B: 14 g - T: 15 g - W: 58 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), szynka z indyka, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) dżem Herbata</p> <p>560 kcal B: 24 g - T: 20 g - W: 75 g</p>