

2025-04-29

29.04.2025 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	30

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-04-29, wtorek

🔥 2237 kcal | B: 101 g - T: 79 g - W: 289 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1219.08 mg Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 746 kcal | B: 34 g - T: 22 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 522.98 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	30	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
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

Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z serem (MLEKO), jabłkiem, śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 779 kcal | B: 42 g - T: 25 g - W: 100 g

 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 221.1 mg
Cholesterol: 149 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kapusta biała	10	40 g	0.4	filiżanka
Ziemniaki	8	10 g	0.2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jabłko	52	100 g	0.9	mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki mrożone	7	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

🔥 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol:
61 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
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

Dzień 2 2025-04-30, środa

🔥 2187 kcal | B: 93 g - T: 74 g - W: 298 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2194.68 mg Cholesterol: 278 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 790 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1061.08 mg
Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	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
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 kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
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

Zarzutka z kapusty kiszanej (SELER, GLUTEN) |
Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kluski
śląskie (JAJA), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 794 kcal | B: 36 g - T: 30 g - W: 100 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1024.1 mg
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
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

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

🔥 525 kcal | B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 108 mg Cholesterol: 41 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

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
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

🔥 1955 kcal | B: 89 g - T: 64 g - W: 260 g


🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2523.03 mg Cholesterol: 213 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 776 kcal | B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1538.98 mg
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


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 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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
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

🔥 440 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 705.5 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
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

Kolacja

Dzień 4 2025-05-02, piątek

🔥 2295 kcal | B: 89 g - T: 83 g - W: 305 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2079.91 mg Cholesterol: 543 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 860 kcal | B: 46 g - T: 28 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1018.18 mg
Cholesterol: 435 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.5

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 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
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), 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

Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Gotowane pierogi (GLUTEN, JAJA) z soczewicą | Kompot jabłkowy

 690 kcal | B: 24 g - T: 17 g - W: 111 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 74.52 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	291	80 g	5.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 612 kcal | B: 17 g - T: 38 g - W: 51 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 985.68 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
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

🔥 2093 kcal | B: 97 g - T: 71 g - W: 289 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1927.64 mg Cholesterol: 119 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 815 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 278.64 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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
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 pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot wiśniowy

 788 kcal | B: 38 g - T: 35 g - W: 89 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1017.1 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	20	g
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
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
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 399 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 631.9 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
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

 1955 kcal | B: 104 g - T: 75 g - W: 227 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1470.23 mg Cholesterol: 284 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 437 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 134.71 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 791 kcal | B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 338.47 mg
Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 12 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
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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 żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

 587 kcal | B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 535.05 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser Gouda	178	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 7 2025-05-05, poniedziałek

 2018 kcal | B: 82 g - T: 58 g - W: 301 g


 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2124.13 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 773 kcal | B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 161.92 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 10.2


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

 690 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1386.81 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
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), masło (MLEKO),
pieczeń wiedeńska, ogórek| Herbata

🕒 477 kcal | B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g

📊 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 573.9 mg Cholesterol:
44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
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

🕒 2327 kcal | B: 109 g - T: 80 g - W: 299 g


📊 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 3829.91 mg Cholesterol: 138 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 26.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 942 kcal | B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 2238.83 mg
Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
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
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
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 hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata

475 kcal | B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 773.48 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
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

1908 kcal | B: 113 g - T: 57 g - W: 248 g

Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1329.38 mg Cholesterol: 219 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 684 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 157.28 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
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

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

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
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

Dzień 10 2025-05-08, czwartek

 2511 kcal | B: 113 g - T: 81 g - W: 344 g


 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2501.82 mg Cholesterol: 295 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 718 kcal | B: 38 g - T: 17 g - W: 104 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 246.32 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


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

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

 746 kcal | B: 42 g - T: 23 g - W: 100 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 854.3 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
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), szynka z indyka, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | dżem | Herbata

 568 kcal | B: 23 g - T: 19 g - W: 80 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 932.2 mg
Cholesterol: 149 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

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
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)



2120 Energia



Białko: 95 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 278 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
-	2237 kcal B: 101 g - T: 79 g - W: 289 g	2187 kcal B: 93 g - T: 74 g - W: 298 g	1955 kcal B: 89 g - T: 64 g - W: 260 g	2295 kcal B: 89 g - T: 83 g - W: 305 g	2093 kcal B: 97 g - T: 71 g - W: 289 g	1955 kcal B: 104 g - T: 75 g - W: 227 g
Brak programu	Śniadanie -Płatki jęczmieńne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 746 kcal B: 34 g - T: 22 g - W: 105 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 790 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 108 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 776 kcal B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g	Śniadanie -Kasza jęczmieńna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łośosiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i rukolą Kawa zbożowa (GLUTEN) 860 kcal B: 46 g - T: 28 g - W: 108 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g
Brak programu	Drugie śniadanie -Pomarańcza 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie -Banan 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g
Brak programu	Obiad -Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z serem (MLEKO), jabłkiem, śmietaną (MLEKO) Kompot truskawkowy 779 kcal B: 42 g - T: 25 g - W: 100 g	Obiad -Zarzutka z kapusty kiszzonej (SELER, GLUTEN) Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kluski śląskie (JAJA), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 794 kcal B: 36 g - T: 30 g - W: 100 g	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	Obiad -Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) Gotowane pierogi (GLUTEN, JAJA) z soczewicą Kompot jabłkowy 690 kcal B: 24 g - T: 17 g - W: 111 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot wiśniowy 788 kcal B: 38 g - T: 35 g - W: 89 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy 791 kcal B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 525 kcal B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Herbata czarna 440 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata 612 kcal B: 17 g - T: 38 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 399 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO) 587 kcal B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

Tygodniowy plan posiłków 05.05.2025 - 08.05.2025

Wartości średnie (4 dni)



2191 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 298 g

05.05.2025, poniedziałek	06.05.2025, wtorek	07.05.2025, środa	08.05.2025, czwartek
🔥 2018 kcal B: 82 g - T: 58 g - W: 301 g	🔥 2327 kcal B: 109 g - T: 80 g - W: 299 g	🔥 1908 kcal B: 113 g - T: 57 g - W: 248 g	🔥 2511 kcal B: 113 g - T: 81 g - W: 344 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem i słończnikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 773 kcal B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>🔥 942 kcal B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata</p> <p>🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 718 kcal B: 38 g - T: 17 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>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 ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 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 grochowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 746 kcal B: 42 g - T: 23 g - W: 100 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata</p> <p>🔥 477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałata Herbata</p> <p>🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata</p> <p>🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) dżem Herbata</p> <p>🔥 568 kcal B: 23 g - T: 19 g - W: 80 g</p>