

2025-05-19

# 19.05.2025 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 2025-05-19, poniedziałek

🔥 1942 kcal | B: 104 g - T: 77 g - W: 215 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2214.66 mg Cholesterol: 186 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.4

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata | Herbata z cytryną

🔥 670 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1181.66 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### 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

### Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

🔥 776 kcal | B: 35 g - T: 40 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 337.75 mg  
Cholesterol: 98 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	86	30 g	0.2	sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 374 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 694.2 mg Cholesterol: 46 mg  
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

#### 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-05-20, wtorek

🔥 2025 kcal | B: 98 g - T: 67 g - W: 264 g


🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1042.5 mg Cholesterol: 220 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## 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 grysikowa (GLUTEN, SELER) | Kurczak gotowany, marchew z masłem (MLEKO), ziemniaki | Kompot jabłkowy

🔥 641 kcal | B: 36 g - T: 23 g - W: 77 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 203.9 mg  
Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

#### 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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

## 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
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-05-21, środa

🔥 1902 kcal | B: 100 g - T: 58 g - W: 254 g


🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1937.4 mg Cholesterol: 121 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Makaron na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata | Herbata**

 711 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 103 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 920.6 mg  
Cholesterol: 66 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
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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) | Szyńka gotowana, ziemniaki, buraczki | Herbata zielona

🔥 688 kcal | B: 38 g - T: 25 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 932.4 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

#### 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
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

🔥 449 kcal | B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 57.4 mg Cholesterol: 39 mg  
Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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	10	g
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-05-22, czwartek


🔥 2075 kcal | B: 105 g - T: 72 g - W: 261 g


🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1641.08 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 769 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 398.08 mg  
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.8


### 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 - Paszтет 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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
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, mieszanka warzyw gotowana | Kompot jabłkowy

 745 kcal | B: 47 g - T: 26 g - W: 86 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 268.4 mg  
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

## 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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
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) sałata | Jogurt (MLEKO) | Herbata

🔥 476 kcal | B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-05-23, piątek

🔥 2132 kcal | B: 80 g - T: 84 g - W: 277 g


🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1724.75 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 654 kcal | B: 32 g - T: 15 g - W: 101 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 468.87 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.5


## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	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

**Botwinka (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy**

🔥 900 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 650.58 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Botwinka	11	50 g	0.2	pęczek
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	88	10 g	1	łyżka
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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER, GLUTEN), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata**

🕒 478 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 605.3 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

## 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
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	144	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-05-24, sobota

🕒 2119 kcal | B: 88 g - T: 78 g - W: 277 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 3173.9 mg Cholesterol: 164 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🕒 762 kcal | B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1369.3 mg  
Cholesterol: 64 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	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Jogurt naturalny

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

## Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 768 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1016.3 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
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

🔥 498 kcal | B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 719.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-05-25, niedziela

🔥 2080 kcal | B: 123 g - T: 59 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 78 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2621.57 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## 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

## 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

### 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

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

 833 kcal | B: 37 g - T: 29 g - W: 112 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1092.45 mg  
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

## 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
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
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-05-26, poniedziałek

 2051 kcal | B: 92 g - T: 77 g - W: 257 g


 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1964.85 mg Cholesterol: 256 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 717 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1068.98 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	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
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

Arbuz

 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	0.5	porcja

## Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 618 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 82 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 284.21 mg  
Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9


## 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	58	75 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka 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), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata**

 671 kcal | B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 610.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra 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
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
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 9 2025-05-27, wtorek

 2156 kcal | B: 101 g - T: 67 g - W: 301 g


 Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1504.94 mg Cholesterol: 524 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

## 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

**Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot jabłkowy**

 838 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 136.7 mg  
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4


### 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	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	0.1	średnia sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata | Herbata z cytryną**

 384 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.66 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2025-05-28, środa

 2182 kcal | B: 102 g - T: 72 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1975.21 mg Cholesterol: 218 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną**

🍷 594 kcal | B: 31 g - T: 10 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 921.16 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
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

### Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka (JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 645 kcal | B: 41 g - T: 13 g - W: 97 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 494.1 mg  
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
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

### Pieczycwo 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

## Tygodniowy plan posiłków 19.05.2025 - 25.05.2025

Wartości średnie (7 dni)



2039 Energia



Białko: 99 g



Tłuszcz: 70 g



Węglowodany: 260 g

19.05.2025, poniedziałek	20.05.2025, wtorek	21.05.2025, środa	22.05.2025, czwartek	23.05.2025, piątek	24.05.2025, sobota	25.05.2025, niedziela
🔥 1942 kcal B: 104 g - T: 77 g - W: 215 g	🔥 2025 kcal B: 98 g - T: 67 g - W: 264 g	🔥 1902 kcal B: 100 g - T: 58 g - W: 254 g	🔥 2075 kcal B: 105 g - T: 72 g - W: 261 g	🔥 2132 kcal B: 80 g - T: 84 g - W: 277 g	🔥 2119 kcal B: 88 g - T: 78 g - W: 277 g	🔥 2080 kcal B: 123 g - T: 59 g - W: 274 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata   Herbata z cytryną 🔥 670 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 91 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek   Herbata 🔥 645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g	Śniadanie -Makaron na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata   Herbata 🔥 711 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonka   Herbata zielona 🔥 769 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku   Herbata zielona 🔥 654 kcal B: 32 g - T: 15 g - W: 101 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 762 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g	Śniadanie -Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 512 kcal B: 25 g - T: 17 g - W: 63 g
Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Obiad -Barszcz biały (SELER, MLEKO)   Schab gotowany, ziemniaki, pomidory   Kompot truskawkowy 🔥 776 kcal B: 35 g - T: 40 g - W: 72 g	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)   Kurczak gotowany, marchew z masłem (MLEKO), ziemniaki   Kompot jabłkowy 🔥 641 kcal B: 36 g - T: 23 g - W: 77 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Szynka gotowana, ziemniaki, buraczki   Herbata zielona 🔥 688 kcal B: 38 g - T: 25 g - W: 83 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO)   Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, mieszanka warzyw gotowana   Kompot jabłkowy 🔥 745 kcal B: 47 g - T: 26 g - W: 86 g	Obiad -Botwinka (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy 🔥 900 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 95 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 768 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata   Herbata 🔥 374 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 449 kcal B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata   Jogurt (MLEKO)   Herbata 🔥 476 kcal B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER, GLUTEN), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata 🔥 478 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszonka, kiełbasa podwawelska   Herbata 🔥 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik   Borówki   Kakao (MLEKO) 🔥 833 kcal B: 37 g - T: 29 g - W: 112 g

## Tygodniowy plan posiłków 26.05.2025 - 28.05.2025

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2129 Energia    Białko: 98 g - Tłuszcze: 72 g - Węglowodany: 281 g

26.05.2025, poniedziałek	27.05.2025, wtorek	28.05.2025, środa
🔥 2051 kcal B: 92 g - T: 77 g - W: 257 g	🔥 2156 kcal B: 101 g - T: 67 g - W: 301 g	🔥 2182 kcal B: 102 g - T: 72 g - W: 287 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata</p> <p>🔥 717 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata   dżem   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 594 kcal B: 31 g - T: 10 g - W: 96 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 618 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Gotowany filet z kurczaka (JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 645 kcal B: 41 g - T: 13 g - W: 97 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 671 kcal B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 384 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g</p>