

2025-06-18

18.06.2025 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	23

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-06-18, środa

🔥 2018 kcal | B: 95 g - T: 55 g - W: 299 g

🍷 Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1138.6 mg Cholesterol: 164 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 703 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 921.8 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 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	141	40 g	3.3	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
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

Zupa grycikowa (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 829 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 127 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 132.4 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

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:	9	35 g	1	porcja

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
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
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 432 kcal | B: 23 g - T: 13 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 57.4 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Twaróg wiejski półtłusty (Piątnica)	115	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-06-19, czwartek

🔥 1885 kcal | B: 98 g - T: 78 g - W: 204 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2233.5 mg Cholesterol: 195 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka | Herbata zielona

🔥 531 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 630.68 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka	279	120 g	4	kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, serek wiejski (MLEKO)

 225 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.5 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Serek wiejski	140	150 g	150	g

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 654 kcal | B: 35 g - T: 33 g - W: 58 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.22 mg Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Brokuł	31	100 g	100	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą | 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 3 2025-06-20, piątek

🔥 2137 kcal | B: 81 g - T: 84 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1652.63 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie


 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	
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 483 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 533.18 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	149	58 g	58	g
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 4 2025-06-21, sobota

🔥 2103 kcal | B: 88 g - T: 78 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 3175.9 mg Cholesterol: 159 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 770 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1376.5 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
Płatki jęczmieńne	113	30 g	6	łyżeczka
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

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 pieczony (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 744 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1011.1 mg Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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 5 2025-06-22, niedziela

 2286 kcal | B: 136 g - T: 75 g - W: 278 g

 Cukry: 79 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2864.47 mg Cholesterol: 145 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 661 kcal | B: 36 g - T: 28 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1018.26 mg
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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
Kielbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, migdały (ORZECY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

🔥 889 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1092.35 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
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
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 6 2025-06-23, poniedziałek

🔥 1991 kcal | B: 95 g - T: 73 g - W: 249 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2281.82 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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,	156	60 g	60	g

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
drożdże, sól)				
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 (JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy

 559 kcal | B: 33 g - T: 17 g - W: 74 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 601.18 mg Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

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
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane z solą	72	150 g	0.5	opakowanie

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczycwo 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%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
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 7 2025-06-24, wtorek

🔥 1960 kcal | B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2377.88 mg Cholesterol: 464 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor,

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

🔥 125 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

🍷 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Herbata zielona

🔥 644 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1009.7 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

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


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.6 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-06-25, środa

 2200 kcal | B: 102 g - T: 72 g - W: 291 g


 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1975.31 mg Cholesterol: 218 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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


Śniadanie

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	135	60 g	2	kromka
Poledwica 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 (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 663 kcal | B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 494.2 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

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
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-06-26, czwartek

🔥 1717 kcal | B: 95 g - T: 69 g - W: 183 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1982.16 mg Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 16.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, pomidor | Kompot truskawkowy

 551 kcal | B: 26 g - T: 33 g - W: 40 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 105.25 mg Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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	54	70 g	70	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), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

🔥 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 10 2025-06-27, piątek

🔥 2268 kcal | B: 90 g - T: 71 g - W: 337 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2188.3 mg Cholesterol: 181 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

🔥 708 kcal | B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1241.5 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie


Ciasteczka bez cukru (GLUTEN) | Jogurt (MLEKO)

🔥 301 kcal | B: 9 g - T: 12 g - W: 44 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
---------	------	------	-------	--

Drugie śniadanie

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 211 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)	209	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	0.8	średnie opakowanie

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | 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), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 422 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 599.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko)	80	50 g	0.5	małe opakowanie

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)				
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 16.06.2025 - 22.06.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2085 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 266 g

16.06.2025, poniedziałek	17.06.2025, wtorek	18.06.2025, środa	19.06.2025, czwartek	20.06.2025, piątek	21.06.2025, sobota	22.06.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 2018 kcal B: 95 g - T: 55 g - W: 299 g	🔥 1885 kcal B: 98 g - T: 78 g - W: 204 g	🔥 2137 kcal B: 81 g - T: 84 g - W: 276 g	🔥 2103 kcal B: 88 g - T: 78 g - W: 273 g	🔥 2286 kcal B: 136 g - T: 75 g - W: 278 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 703 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kielbasa krakowska, rozszponka Herbata zielona 🔥 531 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 63 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 -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 770 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g	Śniadanie -Grahamka (GLUTEN), kielbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 661 kcal B: 36 g - T: 28 g - W: 64 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Borówki, serek wiejski (MLEKO) 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) Herbata zielona 🔥 829 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 127 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 654 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 58 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 pieczony (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 744 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 113 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 432 kcal B: 23 g - T: 13 g - W: 56 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), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 483 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rozszponka, kielbasa podwawelska Herbata 🔥 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

Tygodniowy plan posiłków 23.06.2025 - 27.06.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2027 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 263 g

23.06.2025, poniedziałek	24.06.2025, wtorek	25.06.2025, środa	26.06.2025, czwartek	27.06.2025, piątek
🔥 1991 kcal B: 95 g - T: 73 g - W: 249 g	🔥 1960 kcal B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g	🔥 2200 kcal B: 102 g - T: 72 g - W: 291 g	🔥 1717 kcal B: 95 g - T: 69 g - W: 183 g	🔥 2268 kcal B: 90 g - T: 71 g - W: 337 g
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	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata dżem Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g	Śniadanie -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	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 -Ryż na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola dżem Herbata 🔥 708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g
Drugie śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru (GLUTEN) Jogurt (MLEKO) 🔥 301 kcal B: 9 g - T: 12 g - W: 44 g
Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 🔥 559 kcal B: 33 g - T: 17 g - W: 74 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Herbata zielona 🔥 644 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot truskawkowy 🔥 663 kcal B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g	Obiad -Barszcz biały (SELER, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, pomidor Kompot truskawkowy 🔥 551 kcal B: 26 g - T: 33 g - W: 40 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem Kompot jabłkowy 🔥 838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g
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	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata Herbata z cytryną 🔥 383 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata 🔥 374 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 🔥 422 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g