

2025-06-18

# 18.06.2025 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	23

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-06-18, środa

🔥 1721 kcal | B: 78 g - T: 48 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 1377.7 mg Cholesterol: 172 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🔥 695 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 839 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

#### 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 razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

### Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) z truskawkami i śmietaną jogurtową (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 476 kcal | B: 21 g - T: 7 g - W: 90 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 88.8 mg Cholesterol: 28 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	30	g
Ziemiaki	8	10 g	0.2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Makaron pszenny	232	70 g	70	g
Truskawki	48	150 g	150	g
Kwaśna śmietana 12%	40	30 g	30	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

🔥 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-06-19, czwartek

🔥 1922 kcal | B: 99 g - T: 77 g - W: 216 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1995.6 mg Cholesterol: 195 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 542 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## 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	279	120 g	4	kromka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Roszpönka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Borówki amerykańskie + 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	1	małe opakowanie

## 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 i papryką | Jogurt (MLEKO) | Herbata

🔥 502 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 707.9 mg Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-06-20, piątek

🔥 2189 kcal | B: 78 g - T: 83 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1101.93 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

## DIETA PODSTAWOWA


## Śniadanie

## Ryz na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona

 663 kcal | B: 31 g - T: 13 g - W: 108 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 147.27 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
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, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

 892 kcal | B: 34 g - T: 45 g - W: 94 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 689.48 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

### 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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka

## Kolacja

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-06-21, sobota

🔥 2103 kcal | B: 90 g - T: 76 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2825.1 mg Cholesterol: 159 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🔥 762 kcal | B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1293.7 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad

 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	
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
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata**

 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg  
 Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka

## Kolacja

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 PODSTAWOWA

### 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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

🔥 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, migdały (ORZECHE) | 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

🔥 2388 kcal | B: 104 g - T: 104 g - W: 268 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1608.09 mg Cholesterol: 489 mg Tłuszcze nasycone: 45 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🔥 726 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.38 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**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

**Chłodnik (MLEKO, JAJA) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy**

🔥 938 kcal | B: 43 g - T: 52 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 517.05 mg Cholesterol: 346 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Kwaśna śmietana 12%	134	100 g	11.1	łyżeczka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Rzodkiewka	8	50 g	50	g

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ogórek	8	50 g	0.3	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	średnia sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 679 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 342.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## 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
Paszтет drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry 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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 1973 kcal | B: 97 g - T: 73 g - W: 239 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2446.14 mg Cholesterol: 539 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

## 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

## 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 ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 638 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1318.66 mg Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
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
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1 łyżeczka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Ogórek	20	130 g	0.7 sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

## Kolacja

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

🔥 402 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka	138	50 g	1.4 kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-06-25, środa

🔥 2282 kcal | B: 105 g - T: 72 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1667.11 mg Cholesterol: 218 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.3

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 603 kcal | B: 30 g - T: 8 g - W: 102 g


🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 599.56 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

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

 737 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 507.6 mg  
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


#### 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
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

### 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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 1844 kcal | B: 111 g - T: 62 g - W: 219 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2578.86 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 673 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1126.16 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
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

## Drugie śniadanie

## Obiad

**Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy**

🔥 681 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 826.45 mg  
Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

## 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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

🔥 368 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 625.2 mg  
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

## 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
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

🔥 2149 kcal | B: 79 g - T: 62 g - W: 327 g

🍷 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1907.4 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.8

## DIETA PODSTAWOWA

### 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 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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z soczewicą (GLUTEN, JAJA) | Jabłko | Kompot jabłkowy

🍷 719 kcal | B: 24 g - T: 14 g - W: 129 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 66.8 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 415 kcal | B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 530.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
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%,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	0.6	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)



2044 Energia



Białko: 96 g - Tłuszcz: 71 g - Węglowodany: 262 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
-	-	1721 kcal B: 78 g - T: 48 g - W: 255 g	1922 kcal B: 99 g - T: 77 g - W: 216 g	2189 kcal B: 78 g - T: 83 g - W: 291 g	2103 kcal B: 90 g - T: 76 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	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kielbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka   Herbata zielona	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku   Herbata zielona	Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Grahamka (GLUTEN), kielbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną
-	-	695 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 99 g	542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g	663 kcal B: 31 g - T: 13 g - W: 108 g	762 kcal B: 32 g - T: 29 g - W: 95 g	661 kcal B: 36 g - T: 28 g - W: 64 g
Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Melon	Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie + serek wiejski (MLEKO)	Drugie śniadanie -Mus owocowy	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny	Drugie śniadanie -Jabłko
-	-	54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Makaron (GLUTEN) z truskawkami i śmietaną jogurtową (MLEKO)   Herbata zielona	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot truskawkowy	Obiad -Botwinka (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy
-	-	476 kcal B: 21 g - T: 7 g - W: 90 g	654 kcal B: 35 g - T: 33 g - W: 58 g	892 kcal B: 34 g - T: 45 g - W: 94 g	744 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 113 g	657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor   Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką   Jogurt (MLEKO)   Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kielbasa podwawelska   Herbata	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO)
-	-	495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g	502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g	533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g	889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

## Tygodniowy plan posiłków 23.06.2025 - 27.06.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2127 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 272 g

23.06.2025, poniedziałek	24.06.2025, wtorek	25.06.2025, środa	26.06.2025, czwartek	27.06.2025, piątek
🔥 2388 kcal B: 104 g - T: 104 g - W: 268 g	🔥 1973 kcal B: 97 g - T: 73 g - W: 239 g	🔥 2282 kcal B: 105 g - T: 72 g - W: 309 g	🔥 1844 kcal B: 111 g - T: 62 g - W: 219 g	🔥 2149 kcal B: 79 g - T: 62 g - W: 327 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata</p> <p>🔥 726 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 111 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>🔥 603 kcal B: 30 g - T: 8 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 673 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 88 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola   dżem   Herbata</p> <p>🔥 708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 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>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Chłodnik (MLEKO, JAJA)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 938 kcal B: 43 g - T: 52 g - W: 81 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO)   Herbata zielona</p> <p>🔥 638 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 737 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (SELER, MLEKO)   Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 681 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Gotowane pierogi z soczewicą (GLUTEN, JAJA)   Jabłko   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 719 kcal B: 24 g - T: 14 g - W: 129 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 679 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 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>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata   Herbata</p> <p>🔥 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa</p> <p>🔥 415 kcal B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g</p>