

2025-06-28

28.06.2025 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 2025-06-28, sobota

🕒 2019 kcal | B: 97 g - T: 66 g - W: 284 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2524.5 mg Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🕒 806 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🕒 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🕒 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 392 kcal | B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.9 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-06-29, niedziela

 1907 kcal | B: 130 g - T: 51 g - W: 240 g

▲ Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2168.96 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 428 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g

▲ Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 456.31 mg Cholesterol: 46 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

▲ Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka
pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) |
Kompot jabłkowy**

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

▲ Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw	54	150 g	0.5	małe

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)				opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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


 521 kcal | B: 34 g - T: 12 g - W: 71 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 437.55 mg Cholesterol: 37 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

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
Twaróg półtłusty (Pilos)	120	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-06-30, poniedziałek

 1740 kcal | B: 78 g - T: 53 g - W: 246 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1477.39 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO), słonecznikiem i ogórkiem | Kawa


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

zbożowa (GLUTEN)

 760 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 481.27 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa koperkowa (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor | Kompot jabłkowy

 432 kcal | B: 30 g - T: 7 g - W: 66 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 152.72 mg
Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pieczeń wiedeńska, ogórek| Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-07-01, wtorek

 1866 kcal | B: 99 g - T: 49 g - W: 266 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2362.08 mg Cholesterol: 204 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola | Herbata

 701 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1186.98 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt (MLEKO)

 101 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 13 mg Cholesterol: 3 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Zupa grysikowa (SELER) | Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

 744 kcal | B: 46 g - T: 22 g - W: 94 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 263.3 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

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: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina drobno mielona zrumieniona na patelni 90% chuda 10% tłusta	209	100 g	100	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

320 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 898.8 mg Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-07-02, środa

1941 kcal | B: 114 g - T: 64 g - W: 243 g

Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1996.28 mg Cholesterol: 236 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

656 kcal | B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g

Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 476.08 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g


Śniadanie


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	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

 753 kcal | B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 397.7 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	144	120 g	0.6	sztuka
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Szpinak	3	20 g	20	g
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor | Herbata

 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-07-03, czwartek

 2020 kcal | B: 105 g - T: 57 g - W: 285 g


 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2596.43 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni	140	60 g	2	kromka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciastka bez cukru (GLUTEN), kefir (MLEKO)

 329 kcal | B: 12 g - T: 12 g - W: 48 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 233.2 mg
Cholesterol: 12 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)	209	50 g	50	g
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy

 566 kcal | B: 36 g - T: 14 g - W: 80 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 888.81 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Sałata zielona	19	125 g	125	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 417 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 906.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Szynka z indyka	63	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-07-04, piątek

 1972 kcal | B: 95 g - T: 69 g - W: 241 g


 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 2905 mg Cholesterol: 446 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 758 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 101 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1563.08 mg Cholesterol: 248 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Kompot truskawowy

 662 kcal | B: 28 g - T: 24 g - W: 84 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 113.5 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

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

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	291	80 g	5.3	łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	143	20 g	1.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

🔥 411 kcal | B: 13 g - T: 15 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 766.42 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Sante - 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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-07-05, sobota

🔥 2084 kcal | B: 106 g - T: 64 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1663.75 mg Cholesterol: 216 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

🔥 737 kcal | B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g

Śniadanie

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 836.48 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Muso owcowy

🍷 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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż | Kompot truskawkowy

🍷 709 kcal | B: 40 g - T: 17 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 180.77 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Brokuł	47	150 g	7.5	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryz basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-07-06, niedziela

 1952 kcal | B: 88 g - T: 85 g - W: 220 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2710.73 mg Cholesterol: 224 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska,
masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

🔥 534 kcal | B: 16 g - T: 22 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 903.58 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 756 kcal | B: 37 g - T: 37 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 630.6 mg
Cholesterol: 112 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane z solą	72	150 g	0.5	opakowanie
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

 571 kcal | B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1082.05 mg
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-07-07, poniedziałek

 2245 kcal | B: 107 g - T: 93 g - W: 253 g


 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2884.66 mg Cholesterol: 217 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 850 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1113.48 mg
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

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,	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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

 177 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Kurczak gotowany, ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

 458 kcal | B: 36 g - T: 6 g - W: 67 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 107.8 mg Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Obiad

Kolacja

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

 760 kcal | B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1571.88 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 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	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 23.06.2025 - 29.06.2025

Wartości średnie (2 dni)

🔥 1963 Energia

Białko: 113 g - Tłuszcz: 58 g - Węglowodany: 262 g

23.06.2025, poniedziałek	24.06.2025, wtorek	25.06.2025, środa	26.06.2025, czwartek	27.06.2025, piątek	28.06.2025, sobota	29.06.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2019 kcal B: 97 g - T: 66 g - W: 284 g	🔥 1907 kcal B: 130 g - T: 51 g - W: 240 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną 🔥 428 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 🔥 392 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 521 kcal B: 34 g - T: 12 g - W: 71 g

Tygodniowy plan posiłków 30.06.2025 - 06.07.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1939 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcz: 63 g - Węglowodany: 253 g

30.06.2025, poniedziałek	01.07.2025, wtorek	02.07.2025, środa	03.07.2025, czwartek	04.07.2025, piątek	05.07.2025, sobota	06.07.2025, niedziela
🔥 1740 kcal B: 78 g - T: 53 g - W: 246 g	🔥 1866 kcal B: 99 g - T: 49 g - W: 266 g	🔥 1941 kcal B: 114 g - T: 64 g - W: 243 g	🔥 2020 kcal B: 105 g - T: 57 g - W: 285 g	🔥 1972 kcal B: 95 g - T: 69 g - W: 241 g	🔥 2084 kcal B: 106 g - T: 64 g - W: 276 g	🔥 1952 kcal B: 88 g - T: 85 g - W: 220 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO), słonecznikiem i ogórkiem Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 760 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola Herbata 🔥 701 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata Herbata 🔥 656 kcal B: 32 g - T: 20 g - W: 94 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 708 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i tuńczyka (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 758 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiebasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 737 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 534 kcal B: 16 g - T: 22 g - W: 69 g
Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Borówki, jogurt (MLEKO) 🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Ciastka bez cukru (GLUTEN), kefir (MLEKO) 🔥 329 kcal B: 12 g - T: 12 g - W: 48 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Muso owcowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Obiad -Zupa koperkowa (GLUTEN, SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor Kompot jabłkowy 🔥 432 kcal B: 30 g - T: 7 g - W: 66 g	Obiad -Zupa grysikowa (SELER) Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 744 kcal B: 46 g - T: 22 g - W: 94 g	Obiad -Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki Kompot jabłkowy 🔥 753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot wiśniowy 🔥 566 kcal B: 36 g - T: 14 g - W: 80 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 662 kcal B: 28 g - T: 24 g - W: 84 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż Kompot truskawkowy 🔥 709 kcal B: 40 g - T: 17 g - W: 100 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 756 kcal B: 37 g - T: 37 g - W: 75 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata 🔥 470 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 🔥 320 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata 🔥 392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka dżem Herbata 🔥 417 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą Herbata 🔥 411 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 571 kcal B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g

Tygodniowy plan posiłków 07.07.2025 - 07.07.2025

Wartości średnie (1 dni)



2245 Energia

Białko: 107 g - Tłuszcze: 93 g - Węglowodany: 253 g

07.07.2025, poniedziałek

🔥 2245 kcal B: 107 g - T: 93 g - W: 253 g

Śniadanie

-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

Drugie śniadanie

-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

Obiad

-Zupa owsiankowa (SELER) | Kurczak gotowany, ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

🔥 458 kcal B: 36 g - T: 6 g - W: 67 g

Kolacja

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

🔥 760 kcal B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g