

2025-06-28

# 28.06.2025 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	25

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-06-28, sobota

🔥 2036 kcal | B: 96 g - T: 63 g - W: 295 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1934.9 mg Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

**Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)**

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

 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	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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**

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 631.9 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-06-29, niedziela

🔥 1982 kcal | B: 125 g - T: 58 g - W: 249 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1944.86 mg Cholesterol: 157 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połudwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

**Serek wiejski (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

**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:	9	35 g	1	porcja

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-06-30, poniedziałek

 2016 kcal | B: 82 g - T: 58 g - W: 301 g

▲ Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2122.03 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🔥 771 kcal | B: 33 g - T: 22 g - W: 111 g

▲ Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 159.82 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

### Drugie śniadanie

#### Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

### Obiad


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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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

🔥 1885 kcal | B: 86 g - T: 60 g - W: 260 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1657.48 mg Cholesterol: 188 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 711 kcal | B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 865.38 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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

### Kapuśniak (SELER) | Karkówka pieczona, ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot

🕒 746 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 77 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 148.3 mg Cholesterol: 89 mg  
Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filizanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Karkówka wieprzowa pieczona	269	100 g	0.4	sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
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), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

🕒 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg Cholesterol: 32 mg  
Tłuszcze nasycone: 1 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,	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
olej rzepakowy				
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

🔥 1976 kcal | B: 113 g - T: 61 g - W: 258 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1409.48 mg Cholesterol: 236 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Serek wiejski (MLEKO)

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

### Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone 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 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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

## 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
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

🔥 2161 kcal | B: 111 g - T: 55 g - W: 317 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2035.42 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka

## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 grochowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy

 679 kcal | B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 890.1 mg  
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Sałata zielona	19	125 g	125	g

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, rzodkiewka | dżem | Herbata

 436 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 66 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 665.8 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-07-04, piątek

 2200 kcal | B: 107 g - T: 77 g - W: 271 g

 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2554.56 mg Cholesterol: 430 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 806 kcal | B: 35 g - T: 27 g - W: 107 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka

## Śniadanie

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1097.98 mg  
Cholesterol: 262 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## 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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kapusta biała	10	40 g	0.4	filiżanka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-07-05, sobota

 2173 kcal | B: 97 g - T: 71 g - W: 290 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1167.65 mg Cholesterol: 192 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 746 kcal | B: 34 g - T: 22 g - W: 104 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 514.88 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Brokuł	47	150 g	7.5	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż 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),  
polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek |  
Herbata

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2025-07-06, niedziela


 2206 kcal | B: 90 g - T: 77 g - W: 298 g


 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1770.9 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 543 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 75 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 581.98 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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 owocowa (GLUTEN) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy**

 993 kcal | B: 41 g - T: 32 g - W: 142 g

 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 280.37 mg  
Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kisiel bez cukru proszek	31	10 g	0.3	małe opakowanie
Truskawki	32	100 g	1.4	garść
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Wiśnie	25	50 g	0.7	garść
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurcze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 579 kcal | B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 814.05 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-07-07, poniedziałek


 2624 kcal | B: 105 g - T: 127 g - W: 275 g


 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3589.68 mg Cholesterol: 541 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

 880 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1271.88 mg  
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
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

**Żurek z białą kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką | Kompot truskawkowy**

 814 kcal | B: 32 g - T: 40 g - W: 86 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 723.42 mg  
Cholesterol: 413 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	144	50 g	0.4	sztuka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Cebula	7	20 g	2	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 754 kcal | B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1502.88 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

## 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
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,	293	113 g	1	opakowanie

## Kolacja

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
GORCZYCA, SELER)				
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 23.06.2025 - 29.06.2025

Wartości średnie (2 dni)

2009 Energia

Białko: 110 g - Tłuszcz: 60 g - Węglowodany: 272 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
-	-	-	-	-	2036 kcal B: 96 g - T: 63 g - W: 295 g	1982 kcal B: 125 g - T: 58 g - W: 249 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 815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g
Brak programu	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 399 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO) 587 kcal B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

## Tygodniowy plan posiłków 30.06.2025 - 06.07.2025

Wartości średnie (7 dni)



2088 Energia

Białko: 98 g

- Tłuszcze: 65 g

- Węglowodany: 285 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
🔥 2016 kcal B: 82 g - T: 58 g - W: 301 g	🔥 1885 kcal B: 86 g - T: 60 g - W: 260 g	🔥 1976 kcal B: 113 g - T: 61 g - W: 258 g	🔥 2161 kcal B: 111 g - T: 55 g - W: 317 g	🔥 2200 kcal B: 107 g - T: 77 g - W: 271 g	🔥 2173 kcal B: 97 g - T: 71 g - W: 290 g	🔥 2206 kcal B: 90 g - T: 77 g - W: 298 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem, słonecznikiem i ogórkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 771 kcal B: 33 g - T: 22 g - W: 111 g	Śniadanie -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola   Herbata  🔥 711 kcal B: 33 g - T: 19 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata  🔥 684 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata  🔥 718 kcal B: 38 g - T: 17 g - W: 104 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i makreli (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 806 kcal B: 35 g - T: 27 g - W: 107 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiebasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 746 kcal B: 34 g - T: 22 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN)  🔥 543 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 75 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 owocowy  🔥 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 ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy  🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -Kapuśniak (SELER)   Karkówka pieczona, ziemniaki, mizeria (MLEKO)   Kompot  🔥 746 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 77 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 grochowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot wiśniowy  🔥 679 kcal B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g	Obiad -Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER)   Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z serem (MLEKO), jabłkiem, śmietaną (MLEKO)   Kompot truskawkowy  🔥 779 kcal B: 42 g - T: 25 g - W: 100 g	Obiad -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 owocowa (GLUTEN)   Kottlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN)   Kompot truskawkowy  🔥 993 kcal B: 41 g - T: 32 g - W: 142 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek   Herbata  🔥 477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna  🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata  🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka   dżem   Herbata  🔥 436 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 66 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą   Herbata  🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata  🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO)  🔥 579 kcal B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g


## Tygodniowy plan posiłków 07.07.2025 - 07.07.2025

Wartości średnie (1 dni)

 2624 Energia

Białko: 105 g - Tłuszcze: 127 g - Węglowodany: 275 g

07.07.2025, poniedziałek

 2624 kcal B: 105 g - T: 127 g - W: 275 g

Śniadanie

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

 880 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 110 g

Drugie śniadanie

-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

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

Obiad

-Żurek z białą kielbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką | Kompot truskawkowy

 814 kcal B: 32 g - T: 40 g - W: 86 g

Kolacja

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

 754 kcal B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g