

2025-07-28

28.07.2025 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 2025-07-28, poniedziałek

🔥 1732 kcal | B: 78 g - T: 53 g - W: 245 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1477.35 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem i ogórkiem | Kawa 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 (SELER) | Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor | Kompot jabłkowy

🔥 425 kcal | B: 29 g - T: 7 g - W: 64 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 152.68 mg
Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	150	g
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 2 2025-07-29, wtorek

B: 99 g - T: 49 g - W: 266 g

🔥 1866 kcal

🍷 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 grycikowa (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


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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 3 2025-07-30, 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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

(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
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
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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


 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 4 2025-07-31, czwartek

 2114 kcal | B: 110 g - T: 57 g - W: 299 g

 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2481.73 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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

Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)

412 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g

Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 91.2 mg Cholesterol: 12 mg
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Drożdżówka z serem	292	100 g	100	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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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

 428 kcal | B: 19 g - T: 13 g - W: 61 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 933.8 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymenniki węglowodanowe (WW): 5.6

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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-08-01, piątek

🔥 2047 kcal | B: 98 g - T: 69 g - W: 258 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 2142.98 mg Cholesterol: 446 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 761 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 718.88 mg Cholesterol: 248 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

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	0.3	duża puszka
Ogórek	11	70 g	0.4	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	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 734 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 113.7 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

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

Obiad


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
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

 412 kcal | B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 848.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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
Pasztet sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	58	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-08-02, sobota

 2068 kcal | B: 101 g - T: 64 g - W: 277 g

 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1678.75 mg Cholesterol: 216 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

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	
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), ryż, surówka z marchwi i jabłka | Kompot truskawkowy

 693 kcal | B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 195.77 mg
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 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
Marchew	33	100 g	1.7	średnia

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
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

 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
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 7 2025-08-03, niedziela

 2015 kcal | B: 112 g - T: 67 g - W: 251 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2893.23 mg Cholesterol: 129 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

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

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 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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), 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 8 2025-08-04, poniedziałek

 2601 kcal | B: 103 g - T: 127 g - W: 271 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3500.28 mg Cholesterol: 541 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

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

**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
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				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

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	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

Dzień 9 2025-08-05, wtorek

 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

 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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 10 2025-08-06, środa

 2086 kcal | B: 117 g - T: 70 g - W: 251 g

 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1613.26 mg Cholesterol: 222 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną

 663 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 94 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 569.11 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9


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	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	1	małe opakowanie

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN, MLEKO) | Kompot truskawkowy

 762 kcal | B: 36 g - T: 33 g - W: 82 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 144.6 mg Cholesterol: 101 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
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
Fasola szparagowa	71	150 g	1.6	filiżanka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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

Tygodniowy plan posiłków 28.07.2025 - 03.08.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1969 Energia

Białko: 101 g - Tłuszcz: 60 g - Węglowodany: 262 g

28.07.2025, poniedziałek	29.07.2025, wtorek	30.07.2025, środa	31.07.2025, czwartek	01.08.2025, piątek	02.08.2025, sobota	03.08.2025, niedziela
🔥 1732 kcal B: 78 g - T: 53 g - W: 245 g	🔥 1866 kcal B: 99 g - T: 49 g - W: 266 g	🔥 1941 kcal B: 114 g - T: 64 g - W: 243 g	🔥 2114 kcal B: 110 g - T: 57 g - W: 299 g	🔥 2047 kcal B: 98 g - T: 69 g - W: 258 g	🔥 2068 kcal B: 101 g - T: 64 g - W: 277 g	🔥 2015 kcal B: 112 g - T: 67 g - W: 251 g
Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze 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), polewka 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 polewą, 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) 🔥 761 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 102 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 -Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO) 🔥 412 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 61 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 (SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor Kompot jabłkowy 🔥 425 kcal B: 29 g - T: 7 g - W: 64 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 grysikowa (GLUTEN, SELER) Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 734 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 99 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 693 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 101 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
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, rzodkiewka dżem Herbata 🔥 428 kcal B: 19 g - T: 13 g - W: 61 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałata Herbata 🔥 412 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewka, 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 04.08.2025 - 06.08.2025

Wartości średnie (3 dni)



2235 Energia

Białko: 105 g - Tłuszcz: 87 g - Węglowodany: 268 g

04.08.2025, poniedziałek	05.08.2025, wtorek	06.08.2025, środa
🔥 2601 kcal B: 103 g - T: 127 g - W: 271 g	🔥 2019 kcal B: 97 g - T: 66 g - W: 284 g	🔥 2086 kcal B: 117 g - T: 70 g - W: 251 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczka z warzywami, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 663 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 94 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)</p> <p>🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Żurek z białą kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 814 kcal B: 32 g - T: 40 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (SELER) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN, MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 762 kcal B: 36 g - T: 33 g - W: 82 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 760 kcal B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>🔥 392 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 521 kcal B: 34 g - T: 12 g - W: 71 g</p>