

2025-07-08

08.07.2025 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	24

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-07-08, wtorek

🔥 2034 kcal | B: 90 g - T: 72 g - W: 262 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1439.32 mg Cholesterol: 198 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 763 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 483.52 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Kiwi

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym | Kompot truskawkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

🔥 671 kcal | B: 32 g - T: 24 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.3 mg
Cholesterol: 62 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron	260	70 g	0.7	filiżanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), szynka drobiowa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 508 kcal | B: 22 g - T: 23 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 846 mg Cholesterol: 49 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
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-07-09, środa

🔥 2478 kcal | B: 124 g - T: 85 g - W: 316 g

🍷 Cukry: 87 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2068.25 mg Cholesterol: 265 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 822 kcal | B: 43 g - T: 29 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 809.98 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Arbuz

🔥 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	1.5	plaster

Obiad

Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 722 kcal | B: 40 g - T: 22 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 164.42 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	21	140 g	140	g
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

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

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1092.35 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 3 2025-07-10, czwartek

🔥 1869 kcal | B: 90 g - T: 64 g - W: 234 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2043.4 mg Cholesterol: 261 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

(GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🕒 676 kcal | B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1074.18 mg
Cholesterol: 74 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 ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	10 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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

II śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🕒 632 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 312.52 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

🔥 436 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g
 🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 561.7 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-07-11, piątek

🔥 2202 kcal | B: 99 g - T: 86 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1420.13 mg Cholesterol: 503 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kawa zbożowa

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

🔥 787 kcal | B: 35 g - T: 27 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 617.09 mg Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	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	60	g

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajo kurcze	140	100 g	100	g
Masło	72	10 g	10	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr waniliowy (MLEKO)

🔥 123 kcal | B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

🍷 Cukry: 17 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy

🔥 811 kcal | B: 37 g - T: 35 g - W: 94 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 191.4 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
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	
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	102	284 g	1	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 521.64 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-07-12, sobota

🔥 2125 kcal | B: 102 g - T: 65 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2440.07 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 722 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 835.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Banan

🔥 134 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	1.5	mała sztuka

II śniadanie

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER) | Gulasz, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki | Kompot

 739 kcal | B: 39 g - T: 22 g - W: 102 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 960.8 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	100	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 531 kcal | B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 642.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 6 2025-07-13, niedziela

🔥 2116 kcal | B: 91 g - T: 91 g - W: 244 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1959.69 mg Cholesterol: 260 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🔥 438 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 454.24 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), borówki

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

II śniadanie

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera | Kompot jabłkowy

 728 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 86 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 283.5 mg
Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 724 kcal | B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 758.45 mg
Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
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 7 2025-07-14, poniedziałek

🔥 2008 kcal | B: 94 g - T: 63 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1776.93 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i jajka (JAJA, RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 802 kcal | B: 41 g - T: 28 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 745.63 mg Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 12 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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Jabłko

 57 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1.1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 755 kcal | B: 36 g - T: 22 g - W: 103 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 124.7 mg Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt grecki 10%	49	40 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata | Herbata

 395 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 905.5 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-07-15, wtorek

🔥 2094 kcal | B: 99 g - T: 62 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1903.08 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 676 kcal | B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1074.18 mg Cholesterol: 74 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 ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

🔥 125 kcal | B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 67 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Obiad


Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot jabłkowy

 752 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 112 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 118.1 mg
Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9


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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	1.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 643.8 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Roszonka	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-07-16, środa

🔥 2347 kcal | B: 132 g - T: 77 g - W: 321 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2393.25 mg Cholesterol: 332 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszonka | Herbata z cytryną

🔥 746 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 640.84 mg Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie


Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

 812 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 776.06 mg Cholesterol: 16 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
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka | Kakao (MLEKO)

 609 kcal | B: 24 g - T: 27 g - W: 71 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 976.35 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-07-17, czwartek

🔥 2045 kcal | B: 97 g - T: 67 g - W: 276 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2821.01 mg Cholesterol: 200 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 798 kcal | B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 949.28 mg Cholesterol: 81 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

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
Parówki wieprzowe	161	60 g	2	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), Banan

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

🔥 225 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.53 mg
Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	134	150 g	150	g
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 628 kcal | B: 42 g - T: 17 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 901.7 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	30	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

🔥 394 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 899.5 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	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

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				
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 07.07.2025 - 13.07.2025

Wartości średnie (6 dni)



2137 Energia



Białko: 99 g - Tłuszcz: 77 g - Węglowodany: 270 g

07.07.2025, poniedziałek	08.07.2025, wtorek	09.07.2025, środa	10.07.2025, czwartek	11.07.2025, piątek	12.07.2025, sobota	13.07.2025, niedziela
-	2034 kcal B: 90 g - T: 72 g - W: 262 g	2478 kcal B: 124 g - T: 85 g - W: 316 g	1869 kcal B: 90 g - T: 64 g - W: 234 g	2202 kcal B: 99 g - T: 86 g - W: 269 g	2125 kcal B: 102 g - T: 65 g - W: 297 g	2116 kcal B: 91 g - T: 91 g - W: 244 g
Brak programu -	Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i sonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 763 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 105 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 822 kcal B: 43 g - T: 29 g - W: 97 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 676 kcal B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa 787 kcal B: 35 g - T: 27 g - W: 103 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 722 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopočka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 438 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 62 g
Brak programu -	II śniadanie -Kiwi 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Arbuz 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Skyr waniliowy (MLEKO) 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g	II śniadanie -Banan 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), borówki 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu -	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym Kompot truskawkowy 671 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 81 g	Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 722 kcal B: 40 g - T: 22 g - W: 93 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy 632 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy 811 kcal B: 37 g - T: 35 g - W: 94 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER) Gulasz, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki Kompot 739 kcal B: 39 g - T: 22 g - W: 102 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera Kompot jabłkowy 728 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 86 g
Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, SELER), szynka drobiowa, masło (MLEKO), pomidor Herbata 508 kcal B: 22 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozponką i pomidorkami Herbata zielona 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata 531 kcal B: 25 g - T: 24 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 724 kcal B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 14.07.2025 - 17.07.2025

Wartości średnie (4 dni)



2123 Energia



Białko: 105 g - Tłuszcze: 67 g - Węglowodany: 289 g

14.07.2025, poniedziałek	15.07.2025, wtorek	16.07.2025, środa	17.07.2025, czwartek
🔥 2008 kcal B: 94 g - T: 63 g - W: 269 g	🔥 2094 kcal B: 99 g - T: 62 g - W: 290 g	🔥 2347 kcal B: 132 g - T: 77 g - W: 321 g	🔥 2045 kcal B: 97 g - T: 67 g - W: 276 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i jajka (JAJA, RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 802 kcal B: 41 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 676 kcal B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszonek Herbata z cytryną</p> <p>🔥 746 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 798 kcal B: 30 g - T: 32 g - W: 100 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO), Banan (MLEKO)</p> <p>🔥 225 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 755 kcal B: 36 g - T: 22 g - W: 103 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Jabłko pieczone Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 752 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 112 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 628 kcal B: 42 g - T: 17 g - W: 82 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata</p> <p>🔥 395 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek Herbata</p> <p>🔥 541 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 609 kcal B: 24 g - T: 27 g - W: 71 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona</p> <p>🔥 394 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 53 g</p>