

2025-07-08

08.07.2025 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 2025-07-08, wtorek

🔥 2139 kcal | B: 102 g - T: 78 g - W: 266 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1018.84 mg Cholesterol: 575 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 773 kcal | B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 161.92 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
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

Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) | Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

 770 kcal | B: 45 g - T: 36 g - W: 68 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 274.42 mg Cholesterol: 440 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
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
Makaron	260	70 g	0.7	filiżanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Kapusta biała	38	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 505 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 578 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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
Hummus	119	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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-07-09, środa

🔥 2488 kcal | B: 123 g - T: 83 g - W: 322 g

🍷 Cukry: 87 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1746.65 mg Cholesterol: 265 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 831 kcal | B: 43 g - T: 28 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 488.38 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

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
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
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 (ORZECHY) | 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

Kolacja

Dzień 3 2025-07-10, czwartek

🔥 1968 kcal | B: 93 g - T: 67 g - W: 253 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2447.28 mg Cholesterol: 270 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 731 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 771.08 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

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 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
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

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

🔥 676 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g

🏠 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1019.5 mg
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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)

🔥 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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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

🔥 2118 kcal | B: 94 g - T: 78 g - W: 269 g

▲ Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 869.43 mg Cholesterol: 503 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 796 kcal | B: 35 g - T: 25 g - W: 109 g

▲ Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 295.49 mg
Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 12 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 pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	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	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajo kurze	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), cykorja)	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

II śniadanie

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej | Kompot jabłkowy

🔥 710 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 230.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

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
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
Kapusta biała	25	100 g	100	g
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

🔥 489 kcal | B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 253.64 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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
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
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-07-12, sobota

2025 kcal | B: 98 g - T: 52 g - W: 301 g

Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2946.97 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

731 kcal | B: 35 g - T: 17 g - W: 111 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 513.64 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
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	140	60 g	2	kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Salata 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

Obiad

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

 622 kcal | B: 37 g - T: 12 g - W: 95 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 2057.3 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
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


 539 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

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 twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
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

 2125 kcal | B: 90 g - T: 89 g - W: 250 g

 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1638.09 mg Cholesterol: 260 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

🔥 448 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 132.64 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

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)	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	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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selerą | 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
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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

 2129 kcal | B: 100 g - T: 61 g - W: 299 g


 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1192.15 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 811 kcal | B: 40 g - T: 27 g - W: 104 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 424.03 mg
Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4


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

 858 kcal | B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 129.52 mg
Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 637.5 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
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-07-15, wtorek

🔥 2069 kcal | B: 93 g - T: 73 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2576.95 mg Cholesterol: 273 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 731 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 771.08 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

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 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	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

Barszcz biały (MLEKO, SELER) | Kapusta gotowana z kiełbasą, ziemniaki | Kompot jabłkowy

🔥 664 kcal | B: 30 g - T: 28 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1363.07 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Żeberka wieprzowe z kością	37	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Kapusta biała	38	150 g	1.7	filiżanka
Kiełbasa śląska z szynki	172	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 549 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 375.8 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
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
Roszonek	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 9 2025-07-16, środa

🔥 2364 kcal | B: 130 g - T: 74 g - W: 333 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1803.65 mg Cholesterol: 332 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 755 kcal | B: 37 g - T: 21 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 319.24 mg Cholesterol: 252 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

🍷 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 pieczone w rękawie 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)

🔥 617 kcal | B: 23 g - T: 26 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 708.35 mg
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-07-17, czwartek

🔥 2092 kcal | B: 99 g - T: 68 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2561.11 mg Cholesterol: 206 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

DIETA PODSTAWOWA

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

🔥 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

II śniadanie

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 668 kcal | B: 45 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 909.8 mg
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	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

🔥 401 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 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	138	50 g	1.4	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy)				
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
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)

2143 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 276 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
-	2139 kcal B: 102 g - T: 78 g - W: 266 g	2488 kcal B: 123 g - T: 83 g - W: 322 g	1968 kcal B: 93 g - T: 67 g - W: 253 g	2118 kcal B: 94 g - T: 78 g - W: 269 g	2025 kcal B: 98 g - T: 52 g - W: 301 g	2125 kcal B: 90 g - T: 89 g - W: 250 g
Brak programu	Śniadanie -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 773 kcal B: 34 g - T: 23 g - W: 111 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 831 kcal B: 43 g - T: 28 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN) 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 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 796 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 109 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 731 kcal B: 35 g - T: 17 g - W: 111 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopočka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 448 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 68 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 -Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą Kompot truskawkowy 770 kcal B: 45 g - T: 36 g - W: 68 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 -Kapuśniak (GLUTEN, SELER) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 676 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej Kompot jabłkowy 710 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 83 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER) Gulasz, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot 622 kcal B: 37 g - T: 12 g - W: 95 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (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), hummus (SOJA, SELER), szynka drobiowa, masło (MLEKO), pomidor Herbata 505 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 65 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 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), paszтет wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 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)



2163 Energia



Białko: 105 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 296 g

14.07.2025, poniedziałek	15.07.2025, wtorek	16.07.2025, środa	17.07.2025, czwartek
🔥 2129 kcal B: 100 g - T: 61 g - W: 299 g	🔥 2069 kcal B: 93 g - T: 73 g - W: 270 g	🔥 2364 kcal B: 130 g - T: 74 g - W: 333 g	🔥 2092 kcal B: 99 g - T: 68 g - W: 285 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i jajka (JAJA, RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 811 kcal B: 40 g - T: 27 g - W: 104 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, rosłonka Herbata z cytryną 🔥 755 kcal B: 37 g - T: 21 g - W: 106 g	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
II śniadanie -Jabłko 🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	II śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), Banan (MLEKO) 🔥 225 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 41 g
Obiad -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 858 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g	Obiad -Barszcz biały (MLEKO, SELER) Kapusta gotowana z kiełbasą, ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 664 kcal B: 30 g - T: 28 g - W: 79 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 668 kcal B: 45 g - T: 19 g - W: 86 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata 🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rosłonka Herbata 🔥 549 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka Kakao (MLEKO) 🔥 617 kcal B: 23 g - T: 26 g - W: 76 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g