

2025-08-17

# 17.08.2025 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 2025-08-17, niedziela

🍏 2171 kcal | B: 119 g - T: 73 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 82 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3275.75 mg Cholesterol: 133 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

🍏 440 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1094.66 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

#### 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	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

Skyr naturalny

🍏 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

🍷 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

### Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🍏 751 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 998.74 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

#### 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
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filizanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka


## 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
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-08-18, poniedziałek

🔥 1869 kcal | B: 94 g - T: 63 g - W: 241 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1870.82 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Makaron (GLUTEN) na mleku | Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata**

🔥 717 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1068.98 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie 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	0.5	porcja

## Obiad

## Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, kalafior | Kompot jabłkowy

🕒 436 kcal | B: 31 g - T: 7 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 190.18 mg Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

## 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
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
Łopátka 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
Kalafior	38	150 g	10	różyczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 671 kcal | B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 610.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0%, olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster

## 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
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Dzień 3 2025-08-19, wtorek

🔥 1960 kcal | B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2377.88 mg Cholesterol: 464 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 809 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 610.58 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Drugie 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	1 szklanka

## Obiad

### Zupa jarzynowa (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Herbata zielona

🔥 644 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1009.7 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

#### 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
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	72	10 g	10 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata | Herbata z cytryną

🔥 383 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.6 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

#### 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

## Kolacja

Dzień 4 2025-08-20, środa

1876 kcal | B: 85 g - T: 50 g - W: 277 g

Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1077.8 mg Cholesterol: 163 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata | Herbata**

703 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 921.8 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Melon

54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

## Obiad

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot truskawkowy**

742 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 106 g

Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 93.6 mg Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

## 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
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	
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Herbata

377 kcal | B: 15 g - T: 11 g - W: 54 g

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## 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	10	g
Twaróg półtłusty (Pilos)	60	50 g	1.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-08-21, czwartek

1766 kcal | B: 90 g - T: 74 g - W: 192 g

Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2193.99 mg Cholesterol: 154 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 17.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie


## Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszonek, rzodkiewka | Herbata zielona

542 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	279	120 g	4	kromka

## Śniadanie


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8


## 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				
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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie 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 koperkowa (SELER) | Schab gotowany, ziemniaki, pomidor | Kompot truskawkowy

 505 kcal | B: 26 g - T: 28 g - W: 40 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 96.61 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.4

## 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
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	54	70 g	70	g
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą | Jogurt (MLEKO) | Herbata

 494 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 62 g


 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 975.9 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

## 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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-08-22, piątek

 2323 kcal | B: 92 g - T: 91 g - W: 296 g

 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1752.25 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

**(GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona**

🔥 663 kcal | B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g

📊 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 468.57 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)**

🔥 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

📊 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg  
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad

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

🔥 931 kcal | B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g

📊 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 615.58 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
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	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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
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), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 422 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 599.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 7 2025-08-23, sobota

🔥 1773 kcal | B: 96 g - T: 38 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2109.56 mg Cholesterol: 188 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

🔥 594 kcal | B: 31 g - T: 10 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 921.16 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

🔥 142 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	142	200 g	0.5	opakowanie

## Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

🔥 663 kcal | B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 494.2 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
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), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

 374 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g

 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 694.2 mg Cholesterol: 46 mg  
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-08-24, niedziela

 2197 kcal | B: 121 g - T: 88 g - W: 233 g

 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2332.07 mg Cholesterol: 162 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Śniadanie

## Grahamka (GLUTEN), kielbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

661 kcal | B: 36 g - T: 28 g - W: 64 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1018.26 mg  
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kielbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## 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

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g

Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg  
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

## 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	2	5 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
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg  
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
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 9 2025-08-25, poniedziałek

2191 kcal | B: 78 g - T: 78 g - W: 310 g

Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2046.38 mg Cholesterol: 162 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

**Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

770 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g

Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1376.5 mg  
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka


## Śniadanie


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Mus owocowy

 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) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot

 838 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 136.7 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

### 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	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

## Kolacja


### Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 484 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 55 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


## Kolacja

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 533.18 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	2.9	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Salata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-08-26, wtorek

 2115 kcal | B: 92 g - T: 82 g - W: 259 g


 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2187.02 mg Cholesterol: 243 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Ryz na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

 708 kcal | B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1241.5 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryz biały	105	30 g	30	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Jogurt naturalny

 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jogurt naturalny	92	150 g	6 łyżka

## Obiad

## Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 818 kcal | B: 39 g - T: 33 g - W: 92 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 157.22 mg Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4


## 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
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	1 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Sałata zielona	15	100 g	100 g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	20 g

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rosółka, kiełbasa podwawelska | Herbata

 498 kcal | B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 719.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 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),	116	50 g	1.7 kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 11.08.2025 - 17.08.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2171 Energia

Białko: 119 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 273 g

11.08.2025, poniedziałek	12.08.2025, wtorek	13.08.2025, środa	14.08.2025, czwartek	15.08.2025, piątek	16.08.2025, sobota	17.08.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2171 kcal B: 119 g - T: 73 g - W: 273 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka   Herbata z cytryną 🔥 440 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 61 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Skyr naturalny 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECZY)   Borówki   Kakao (MLEKO) 🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

## Tygodniowy plan posiłków 18.08.2025 - 24.08.2025

Wartości średnie (7 dni)



1966 Energia



Białko: 97 g - Tłuszcz: 66 g - Węglowodany: 252 g

18.08.2025, poniedziałek	19.08.2025, wtorek	20.08.2025, środa	21.08.2025, czwartek	22.08.2025, piątek	23.08.2025, sobota	24.08.2025, niedziela
🔥 1869 kcal B: 94 g - T: 63 g - W: 241 g	🔥 1960 kcal B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g	🔥 1876 kcal B: 85 g - T: 50 g - W: 277 g	🔥 1766 kcal B: 90 g - T: 74 g - W: 192 g	🔥 2323 kcal B: 92 g - T: 91 g - W: 296 g	🔥 1773 kcal B: 96 g - T: 38 g - W: 269 g	🔥 2197 kcal B: 121 g - T: 88 g - W: 233 g
Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata 🔥 717 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata   dżem   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata   Herbata 🔥 703 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, rozszponka, rzodkiewka   Herbata zielona 🔥 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słońecznika i koperku   Herbata zielona 🔥 663 kcal B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata   Herbata z cytryną 🔥 594 kcal B: 31 g - T: 10 g - W: 96 g	Śniadanie -Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 661 kcal B: 36 g - T: 28 g - W: 64 g
Drugie śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + borówki 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Obiad -Zupa koperkowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, kalafior   Kompot jabłkowy 🔥 436 kcal B: 31 g - T: 7 g - W: 66 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Herbata zielona 🔥 644 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g	Obiad -Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Kompot truskawkowy 🔥 742 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 106 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER)   Schab gotowany, ziemniaki, pomidor   Kompot truskawkowy 🔥 505 kcal B: 26 g - T: 28 g - W: 40 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy 🔥 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi   Kompot truskawkowy 🔥 663 kcal B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 671 kcal B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata   Herbata z cytryną 🔥 383 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 377 kcal B: 15 g - T: 11 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą   Jogurt (MLEKO)   Herbata 🔥 494 kcal B: 23 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa 🔥 422 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata   Herbata 🔥 374 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO) 🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

## Tygodniowy plan posiłków 25.08.2025 - 26.08.2025

Wartości średnie (2 dni)



2153 Energia

Białko: 85 g - Tłuszcze: 80 g - Węglowodany: 284 g

25.08.2025, poniedziałek

🔥 2191 kcal B: 78 g - T: 78 g - W: 310 g

Śniadanie

-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 770 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 100 g

Drugie śniadanie

-Mus owocowy

🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

Obiad

-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot

🔥 838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

🔥 484 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 55 g

26.08.2025, wtorek

🔥 2115 kcal B: 92 g - T: 82 g - W: 259 g

Śniadanie

-Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

🔥 708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

Drugie śniadanie

-Jogurt naturalny

🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

Obiad

-Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 818 kcal B: 39 g - T: 33 g - W: 92 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

🔥 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g