

2025-08-27

# 27.08.2025 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 2025-08-27, środa

🔥 1959 kcal | B: 115 g - T: 64 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1999.08 mg Cholesterol: 236 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 674 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 478.88 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad


Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

🔥 753 kcal | B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad


 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 397.7 mg  
 Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	144	120 g	0.6	sztuka
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Szpinak	3	20 g	20	g
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor | Herbata**

 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg  
 Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2025-08-28, czwartek

🔥 2103 kcal | B: 110 g - T: 57 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2454.43 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 708 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 567.92 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Drożdżówka z serem	292	100 g	100	g
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka

## Obiad

**Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy**

🔥 566 kcal | B: 36 g - T: 14 g - W: 80 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 888.81 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka

## 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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Sałata zielona	19	125 g	125	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka | dżem | Herbata

 417 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 906.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Szynka z indyka	63	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-08-29, piątek

🔥 2235 kcal | B: 104 g - T: 89 g - W: 260 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3325.56 mg Cholesterol: 325 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 752 kcal | B: 40 g - T: 22 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1399.58 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	58	50 g	1.7	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka


## Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

**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
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

**Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą | Herbata**

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Paszтет sojowy klasyczny (Sante)	147	58 g	58	g
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-08-30, sobota

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 836.48 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Muso owcowy

🔥 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy	100	200 g	1	opakowanie

## Drugie śniadanie

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

(OWOLOVO)

## Obiad

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka | Kompot truskawkowy**

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

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 195.77 mg  
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100 g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata**

🔥 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg  
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50 g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-08-31, niedziela

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 534 kcal | B: 16 g - T: 22 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 903.58 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt naturalny (MLEKO)**

🔥 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

## Drugie śniadanie

## Obiad

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 571 kcal | B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1082.05 mg  
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 6 2025-09-01, poniedziałek

🔥 2415 kcal | B: 113 g - T: 104 g - W: 267 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 3678.56 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 850 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1113.48 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, 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 z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Borówki, jogurt skyr (MLEKO)**

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

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

## Drugie śniadanie

### Obiad

#### Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony (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

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

 760 kcal | B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1571.88 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (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
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-09-02, wtorek

🔥 2089 kcal | B: 103 g - T: 70 g - W: 284 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2595.5 mg Cholesterol: 281 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 806 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

**Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)**

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

## Drugie śniadanie

## Obiad

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

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

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg  
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek | Herbata Czarna

 462 kcal | B: 24 g - T: 18 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 970.9 mg  
Cholesterol: 240 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-09-03, środa

🔥 1977 kcal | B: 97 g - T: 82 g - W: 218 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2021.28 mg Cholesterol: 233 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.9

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad


Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany,

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

### ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 704 kcal | B: 36 g - T: 34 g - W: 66 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 148.27 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Fasola szparagowa	71	150 g	1.6	filiżanka
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

 470 kcal | B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 841.9 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2025-09-04, czwartek

 1800 kcal | B: 82 g - T: 60 g - W: 244 g


 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1541.67 mg Cholesterol: 214 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 760 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 481.27 mg  
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

Zupa koperkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Klops  
gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor | Kompot  
jabłkowy

 643 kcal | B: 30 g - T: 31 g - W: 66 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 160.1 mg  
Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 320 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 898.8 mg  
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-09-05, piątek

 2222 kcal | B: 104 g - T: 69 g - W: 316 g


 Cukry: 75 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2021.23 mg Cholesterol: 210 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 701 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1186.98 mg  
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Borówki, jogurt (MLEKO)**

 101 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 13 mg Cholesterol: 3 mg  
Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

**Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot truskawkowy**

 840 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 127 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 136.1 mg  
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	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

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

 580 kcal | B: 31 g - T: 22 g - W: 69 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 685.15 mg  
Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## 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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 25.08.2025 - 31.08.2025

Wartości średnie (5 dni)

2076 Energia

Białko: 108 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 266 g

25.08.2025, poniedziałek	26.08.2025, wtorek	27.08.2025, środa	28.08.2025, czwartek	29.08.2025, piątek	30.08.2025, sobota	31.08.2025, niedziela
-	-	1959 kcal B: 115 g - T: 64 g - W: 247 g	2103 kcal B: 110 g - T: 57 g - W: 297 g	2235 kcal B: 104 g - T: 89 g - W: 260 g	2068 kcal B: 101 g - T: 64 g - W: 277 g	2015 kcal B: 112 g - T: 67 g - W: 251 g
Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata 674 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata 708 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i tuńczyka (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 752 kcal B: 40 g - T: 22 g - W: 101 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiebasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 737 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 534 kcal B: 16 g - T: 22 g - W: 69 g
Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Drożdżowka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO) 412 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Muso owcowy 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa dyniowa (MLEKO, SELER)   Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki   Kompot jabłkowy 753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot wiśniowy 566 kcal B: 36 g - T: 14 g - W: 80 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka   Kompot truskawkowy 693 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor   Herbata 392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka   Dżem   Herbata 417 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 59 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą   Herbata 412 kcal B: 13 g - T: 15 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor   Kakao (MLEKO) 571 kcal B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g

## Tygodniowy plan posiłków 01.09.2025 - 05.09.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2100 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 265 g

01.09.2025, poniedziałek	02.09.2025, wtorek	03.09.2025, środa	04.09.2025, czwartek	05.09.2025, piątek
🔥 2415 kcal B: 113 g - T: 104 g - W: 267 g	🔥 2089 kcal B: 103 g - T: 70 g - W: 284 g	🔥 1977 kcal B: 97 g - T: 82 g - W: 218 g	🔥 1800 kcal B: 82 g - T: 60 g - W: 244 g	🔥 2222 kcal B: 104 g - T: 69 g - W: 316 g
<b>Śniadanie</b> -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g	<b>Śniadanie</b> -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g	<b>Śniadanie</b> -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną 🔥 663 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 94 g	<b>Śniadanie</b> -Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem i ogórkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 760 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g	<b>Śniadanie</b> -Kasza jaglana (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola   Herbata 🔥 701 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g
<b>Drugie śniadanie</b> -Borówki, jogurt skyr (MLEKO) 🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g	<b>Drugie śniadanie</b> -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	<b>Drugie śniadanie</b> -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	<b>Drugie śniadanie</b> -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	<b>Drugie śniadanie</b> -Borówki, jogurt (MLEKO) 🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g
<b>Obiad</b> -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)     Kompot jabłkowy 🔥 628 kcal B: 42 g - T: 17 g - W: 82 g	<b>Obiad</b> -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	<b>Obiad</b> -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Schab gotowany, ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN)   Kompot truskawkowy 🔥 704 kcal B: 36 g - T: 34 g - W: 66 g	<b>Obiad</b> -Zupa koperkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor   Kompot jabłkowy 🔥 643 kcal B: 30 g - T: 31 g - W: 66 g	<b>Obiad</b> -Zupa owsiankowa (SELER)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym   Kompot truskawkowy 🔥 840 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 127 g
<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek   Herbata 🔥 760 kcal B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek   Herbata Czarna 🔥 462 kcal B: 24 g - T: 18 g - W: 53 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek   Herbata 🔥 470 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek   Herbata Czarna 🔥 320 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO) 🔥 580 kcal B: 31 g - T: 22 g - W: 69 g