

2024-09-01

# 01.09.2024 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	31

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-09-01, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

Pieczyno mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 540 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 1 g | Błonnik pokarmowy: 8 g | Sód: 1426.18 mg | Tłuszcze nasycone: 9 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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
Pieczень wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g | Sód: 94.5 mg | Tłuszcze nasycone: 2 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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

### Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 664 kcal | B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g

▲ Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 281.7 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

### Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHE) | Kakao (MLEKO)

🔥 725 kcal | B: 37 g - T: 20 g - W: 102 g

▲ Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1089.55 mg Tłuszcze nasycone: 5 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g
Migdały płatki	58	10 g	10	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2	łyżka

## Dzień 2 2024-09-02, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),  
masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | Kawa  
zbożowa (GLUTEN)

🔥 775 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g

🍷 Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 10 g | Sód: 291.48 mg  
Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	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), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurcze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
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

## Mus owocowy

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

🍷 Cukry: 20 g | Błonnik pokarmowy: 1 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie


## Obiad

## Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER,

## LISTA SKŁADNIKÓW

**MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka (MLEKO) | Kompot jabłkowy**

 762 kcal | B: 39 g - T: 28 g - W: 98 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 351.5 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
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	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Rzodkiewka biała	14	100 g	1	filiżanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata**

 523 kcal | B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.3 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

### LISTA SKŁADNIKÓW

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 wieprzowa	62	50 g	50	g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

---

Dzień 3 2024-09-03, wtorek

Codziennie 2200 kcal B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA),  
tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO),  
masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

815 kcal B: 42 g - T: 24 g - W: 107 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1080.88 mg  
Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15	g
Mąka pszenna	109	30 g	2	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), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	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

## Arbuz

45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	150	g

## Obiad

**Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane knedle ze śliwką i śmietaną (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy**

🔥 571 kcal | B: 23 g - T: 10 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 99.62 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	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
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Śliwki	46	100 g	1.8	sztuka
Jajo kurcze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 631 kcal | B: 25 g - T: 28 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1020.2 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieczeń rzymska wieprzowa	186	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

---

## Dzień 4 2024-09-04, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata**

🔥 942 kcal | B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 9 g | Sód: 2238.83 mg  
Tłuszcze nasycone: 16 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	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), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt bez cukru (MLEKO)**

🔥 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g | Sód: 94.5 mg | Tłuszcze nasycone: 2 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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


## Obiad

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki | Kompot wiśniowy**

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

 709 kcal | B: 39 g - T: 28 g - W: 83 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1056.86 mg  
Tłuszcze nasycone: 6 g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietanka 12%	27	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

### Pieczycie mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata czarna

 330 kcal | B: 22 g - T: 3 g - W: 60 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 471.92 mg Tłuszcze nasycone: 1 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieprz czarny	5	2 g	2	szczypta
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

---

Dzień 5 2024-09-05, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),  
rzodkiewka i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

🔥 892 kcal | B: 31 g - T: 36 g - W: 112 g

🍷 Cukry: 29 g | Błonnik pokarmowy: 12 g | Sód: 500.53 mg  
Tłuszcze nasycone: 12 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

## 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


## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

### Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 558 kcal | B: 30 g - T: 31 g - W: 44 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1346.72 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	20	liść
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor | Herbata czarna

 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 132 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka



Dzień 6 2024-09-06, piątek

Codziennie | 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | Herbata zielona

776 kcal | B: 47 g - T: 19 g - W: 102 g

Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 9 g | Sód: 1917.51 mg | Tłuszcze nasycone: 6 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Makrela atlantycka	144	70 g	0.6	sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Cebula	3	9 g	1	mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5	łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Borówki

86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

Cukry: 15 g | Błonnik pokarmowy: 4 g | Sód: 1.5 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g

## Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron gotowany (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkiem, jogurt grecki (MLEKO) | Kompot truskawkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 708 kcal | B: 39 g - T: 9 g - W: 127 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 159.9 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	67	20 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	58	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
Jogurt grecki 5%	49	50 g	2.5	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

### Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor | Herbata

🔥 396 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 472.6 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

---

Dzień 7 2024-09-07, sobota

Codziennie | 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | 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  
Tłuszcze nasycone: 8 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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), 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

## Arbuz

45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

Cukry: 9 g | Błonnik pokarmowy: 1 g | Sód: 1.5 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	0.5	porcja

## Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot wiśniowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 738 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 145.2 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

🔥 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

### LISTA SKŁADNIKÓW

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
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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

---

Dzień 8 2024-09-08, niedziela

Codziennie 2200 kcal B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

## Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 509.04 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
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

## Banan

133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g

Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.3	średnia sztuka

## Obiad

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

755 kcal B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g

Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 819.5 mg Tłuszcze nasycone: 3 g

## LISTA SKŁADNIKÓW


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	145	250 g	5	mała sztuka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), ogórek | Kakao

 698 kcal | B: 44 g - T: 24 g - W: 81 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 960.05 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2024-09-09, poniedziałek

Codziennie 2200 kcal B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i słonecznikiem | Herbata z cytryną

781 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 111 g

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 199.05 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	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), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt naturalny	12	20 g	0.8	łyżka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Szczypiorek	1	2 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
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

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej Herbata czarna**

🔥 748 kcal | B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 1212.9 mg Tłuszcze nasycone: 5 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4	szklanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

**Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor | Herbata**

🔥 396 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 472.6 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	50	g
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-09-10, wtorek

Codziennie 2200 kcal B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 278.64 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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
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

Mus owocowy

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

Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie


## Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO),

## LISTA SKŁADNIKÓW

## ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 660 kcal | B: 44 g - T: 25 g - W: 73 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1049.32 mg  
Tłuszcze nasycone: 7 g

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	58	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
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata Czarna

 620 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 558.88 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	9	50 g	0.5	garść
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 26.08.2024 - 01.09.2024

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2020 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcze: 76 g - Węglowodany: 246 g

26.08.2024, poniedziałek	27.08.2024, wtorek	28.08.2024, środa	29.08.2024, czwartek	30.08.2024, piątek	31.08.2024, sobota	01.09.2024, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 2020 kcal B: 97 g - T: 76 g - W: 246 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 540 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie Jogurt bez cukru (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot truskawkowy 🔥 664 kcal B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHY)   Kakao (MLEKO) 🔥 725 kcal B: 37 g - T: 20 g - W: 102 g

## Tygodniowy plan posiłków 02.09.2024 - 08.09.2024

Wartości średnie (7 dni)



2050 Energia

Białko: 99 g

- Tłuszcze: 65 g

- Węglowodany: 276 g

02.09.2024, poniedziałek	03.09.2024, wtorek	04.09.2024, środa	05.09.2024, czwartek	06.09.2024, piątek	07.09.2024, sobota	08.09.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2160 kcal B: 102 g - T: 68 g - W: 300 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2062 kcal B: 91 g - T: 62 g - W: 290 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2072 kcal B: 98 g - T: 77 g - W: 261 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1924 kcal B: 79 g - T: 78 g - W: 233 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1966 kcal B: 109 g - T: 39 g - W: 309 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2132 kcal B: 90 g - T: 79 g - W: 277 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2036 kcal B: 130 g - T: 57 g - W: 266 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 775 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 815 kcal B: 42 g - T: 24 g - W: 107 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony   Herbata</p> <p>🔥 942 kcal B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), rzodkiewka i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>🔥 892 kcal B: 31 g - T: 36 g - W: 112 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku (MLEKO)   Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek   Herbata zielona</p> <p>🔥 776 kcal B: 47 g - T: 19 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Mus owocowy</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Borówki</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 762 kcal B: 39 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane knedle ze śliwką i śmietaną (GLUTEN, JAJA, MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 571 kcal B: 23 g - T: 10 g - W: 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 709 kcal B: 39 g - T: 28 g - W: 83 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa (MLEKO SELER)   Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 558 kcal B: 30 g - T: 31 g - W: 44 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER)   Makaron gotowany (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkiem, jogurt grecki (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 708 kcal B: 39 g - T: 9 g - W: 127 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z ryżem (SELER)   Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, mizeria (MLEKO)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 738 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 98 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówką z marchewki   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 755 kcal B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor   Jogurt (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 631 kcal B: 25 g - T: 28 g - W: 71 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor   Herbata czarna</p> <p>🔥 330 kcal B: 22 g - T: 3 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor   Herbata czarna</p> <p>🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), ogórek   Kakao</p> <p>🔥 698 kcal B: 44 g - T: 24 g - W: 81 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 09.09.2024 - 10.09.2024

Wartości średnie (2 dni)



2099 Energia

Białko: 108 g - Tłuszcze: 68 g - Węglowodany: 279 g

09.09.2024, poniedziałek	10.09.2024, wtorek
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2003 kcal B: 98 g - T: 69 g - W: 265 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2195 kcal B: 118 g - T: 68 g - W: 294 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i słonecznikiem   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 781 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 111 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Mus owocowy</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej Herbata czarna</p> <p>🔥 748 kcal B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 660 kcal B: 44 g - T: 25 g - W: 73 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki   Jogurt skyr (MLEKO)   Herbata Czarna</p> <p>🔥 620 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g</p>