

2024-09-11

11-20.09.2024 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 | 27 |

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-09-11, środa

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym
(GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO),
pomidorem i roszponką | Herbata

🔥 860 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 499.98 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 10.7

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|--|------|-------|-------|----------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| Płatki jęczmienne | 188 | 50 g | 10 | łyżeczka |
| 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 |
| Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skrzyżkurcząt 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 | 0.5 | puszka |
| Roszponka | 4 | 20 g | 0.8 | garść |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Zielona 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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|---|
| Arbuz | 45 | 150 g | 150 | g |

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

🔥 652 kcal | B: 38 g - T: 22 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 882.71 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 | porcja |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 | g |
| Koper świeży | 0 | 1 g | 0.2 | łyżeczka |
| 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 |
| Koncentrat pomidorowy | 5 | 5 g | 0.2 | łyżka |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 | łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Kapusta pekińska | 16 | 100 g | 2 | liść |
| Marchew | 17 | 50 g | 0.8 | średnia sztuka |
| Jabłko | 16 | 30 g | 0.3 | mała sztuka |
| 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 | Borówki | Herbata

🔥 635 kcal | B: 26 g - T: 18 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 983.6 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW

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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|--|------|-------|-------|-----------------|
| sól) | | | | |
| Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól | 140 | 150 g | 0.8 | duże opakowanie |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Miód | 76 | 25 g | 2.1 | łyżeczka |
| Borówki amerykańskie | 86 | 150 g | 3 | garść |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 2 2024-09-12, czwartek

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 903 kcal | B: 45 g - T: 31 g - W: 112 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 812.18 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Kasza jaglana | 189 | 50 g | 3.3 | łyżka |
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| 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 | 2 | kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Polędwica wieprzowa | 57 | 50 g | 0.1 | sztuka |
| Ser Mozzarella | 150 | 50 g | 3.3 | plaster |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Syr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------------|------|-------|-------|------------|
| Syr naturalny | 91 | 150 g | 1 | opakowanie |

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 651 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------------------------|------|------|-------|---|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 | g |

▲ Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 279.82 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

| 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 |
| Schab wieprzowy | 198 | 100 g | 100 | g |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 | łyżka |
| Buraki | 42 | 100 g | 1 | sztuka |
| Mąka pszenna | 18 | 5 g | 0.3 | łyżka |
| Margaryna | 72 | 10 g | 0.7 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Truskawki | 6 | 20 g | 0.3 | garść |

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🕒 495 kcal | B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g

▲ Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 718.56 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 | 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 |
| Kiełbasa wieprzowa | 163 | 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 |

Dzień 3 2024-09-13, piątek

2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) ze słonecznikiem, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

734 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 104 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 482.46 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW

| 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 | 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 |
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 | plaster |
| Nasiona słonecznika | 30 | 5 g | 1.3 | łyżeczka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Koper świeży | 1 | 3 g | 0.6 | łyżeczka |
| Śmietanka 12% | 11 | 8 g | 1 | łyżka |
| Masło | 72 | 10 g | 10 | g |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Jabłko

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko | 57 | 110 g | 1 | mała sztuka |

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka marchewki i jabłka |

LISTA SKŁADNIKÓW

Kompot jabłkowy

🔥 676 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 270.9 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

| Produkt | Kcal | Masa | Miara |
|---|------|-------|--------------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 g |
| Buraki | 21 | 50 g | 0.5 sztuka |
| Cebula | 3 | 10 g | 0.1 mała sztuka |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Dorsz | 82 | 100 g | 1 sztuka |
| Bułka tarta | 36 | 10 g | 1.3 łyżka |
| Mąka pszenna | 36 | 10 g | 0.7 łyżka |
| Zioła prowansalskie przyprawa | 8 | 3 g | 1 łyżeczka |
| Olej rzepakowy | 177 | 20 g | 2 łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 mała sztuka |
| Marchew | 33 | 100 g | 1.7 średnia sztuka |
| Jabłko | 26 | 50 g | 0.5 mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 mała sztuka |

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 401 kcal | B: 12 g - T: 17 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 301.6 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara |
|---|------|------|---------------------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 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%, skórz kurcząt) | 80 | 50 g | 0.5 małe opakowanie |

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| 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) | | | | |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 4 2024-09-14, sobota

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 668 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 907.18 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| Płatki ryżowe | 103 | 30 g | 2.5 | łyżka |
| Szynka z indyka | 55 | 50 g | 3.3 | plaster |
| Masło | 72 | 10 g | 10 | g |
| 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 |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Serek homogenizowany (MLEKO)

🔥 133 kcal | B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g

🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|-----------------------------------|------|-------|-------|------------|
| Serek homogenizowany bio (Bakoma) | 133 | 140 g | 1 | opakowanie |

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (SELER), marchwi i jabłka | Kompot jabłkowy

🔥 672 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 305.4 mg
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW


| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------------------------|------|------|-------|-------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Kasza jęczmienna perłowa | 70 | 20 g | 1.7 | łyżka |

| 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 |
| Łopatka 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 |
| Seler korzeń | 30 | 100 g | 1.7 | plaster |
| Marchew | 10 | 30 g | 0.5 | średnia sztuka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

Kolacja

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

 442 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 563.9 mg
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól) | 262 | 100 g | 1.5 | mała sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Schab wieprzowy chudy | 72 | 50 g | 50 | g |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Ser twarogowy półtłusty | 7 | 5 g | 0.2 | plaster |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 5 2024-09-15, niedziela

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 446 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 720.34 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW

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

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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|---|
| Arbuz | 45 | 150 g | 150 | g |

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda gotowane z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy

🔥 768 kcal | B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 910.16 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

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 |

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| | | | | sztuca |
| 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 | 145 | 250 g | 5 | mała sztuca |
| Groszek i marchew mrożone | 80 | 150 g | 1.1 | filiżanka |
| Margaryna | 72 | 10 g | 0.7 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuca |

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

 467 kcal | B: 27 g - T: 11 g - W: 69 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 415.55 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 116 | 50 g | 1.7 | kromka |
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 | plaster |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuca |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Kakao w proszku | 11 | 5 g | 0.5 | łyżka |
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 6 2024-09-16, poniedziałek

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 930 kcal | B: 36 g - T: 36 g - W: 116 g

📊 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1109.98 mg
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.9

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-----------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| Makaron | 186 | 50 g | 0.5 | filizanka |
| 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 |
| Parówki z szynki | 221 | 80 g | 2 | sztuka |
| Sałata rzymska | 3 | 20 g | 1 | garść |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 10 | g |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

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

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


Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

LISTA SKŁADNIKÓW

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


 667 kcal | B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g


 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 878.6 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Kasza jęczmienna perłowa | 70 | 20 g | 1.7 | łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| 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 |
| Koncentrat pomidorowy | 5 | 5 g | 0.2 | łyżka |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 | łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Kapusta pekińska | 16 | 100 g | 2 | liść |
| Marchew | 10 | 30 g | 0.5 | średnia sztuka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO) | Herbata

 459 kcal | B: 14 g - T: 22 g - W: 53 g

 Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 840.5 mg Cholesterol: 44 mg
Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|------|-------|--------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka | 116 | 50 g | 1.7 | kromka |

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | | | | |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pieczeń wieprzowa | 141 | 50 g | 50 | g |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 7 2024-09-17, wtorek

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 747 kcal | B: 38 g - T: 22 g - W: 100 g

📊 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1543.53 mg
Cholesterol: 156 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW

| 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 | 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 | 35 | 25 g | 0.5 | średnia sztuka |
| Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym | 64 | 50 g | 0.3 | duża puszka |
| Jogurt naturalny 2% | 12 | 20 g | 1 | łyżka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Ogórek kiszony | 8 | 70 g | 1.1 | średnia sztuka |
| Koper świeży | 2 | 5 g | 1 | łyżeczka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

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

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

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Schab gotowany, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 580 kcal | B: 35 g - T: 23 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 262.52 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Płatki owsiane | 76 | 20 g | 2 | łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Schab wieprzowy | 198 | 100 g | 100 | g |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Buraki | 50 | 120 g | 1.1 | sztuka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym | 61 | 10 g | 0.7 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona

🔥 390 kcal | B: 23 g - T: 12 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 733.32 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 | 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 |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Roszpinka | 4 | 20 g | 0.8 | garść |
| Pomidory koktajlowe | 13 | 70 g | 0.7 | garść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 8 2024-09-18, środa

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 698 kcal | B: 34 g - T: 20 g - W: 98 g

📊 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 839.98 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW

| 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 | 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 |
| Szynka wieprzowa | 62 | 50 g | 50 | g |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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


Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

LISTA SKŁADNIKÓW

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


 776 kcal | B: 36 g - T: 32 g - W: 94 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1652.29 mg
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

| Produkt | Kcal | Masa | Miara |
|---|------|-------|--------------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 g |
| Groszek zielony | 12 | 15 g | 1 łyżka |
| Śmietana 18% | 37 | 20 g | 0.8 łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Wołowina mielona 10% tłuszczu | 123 | 70 g | 2.5 uncja (30 g) |
| Kiełbasa wieprzowa | 98 | 30 g | 30 g |
| Makaron pszenny | 331 | 100 g | 2 porcja |
| Koncentrat pomidorowy | 5 | 5 g | 0.2 łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Marchew | 17 | 50 g | 0.8 średnia sztuka |
| Ogórek kiszony | 11 | 100 g | 1.5 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, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 395 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 666.1 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara |
|---|------|------|--------------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 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 wieprzowa | 62 | 50 g | 50 g |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 sztuka |

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|----------|
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 9 2024-09-19, czwartek

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa
(MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło
(MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🔥 666 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 482.14 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Płatki jęczmienne | 113 | 30 g | 6 | łyżeczka |
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| 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 |
| Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) | 45 | 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

Borówki amerykańskie

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki
węglowodanowe (WW): 1.8

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------------|------|-------|-------|-------|
| Borówki amerykańskie | 86 | 150 g | 3 | garść |

Obiad

Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) | Duszony filet w
sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), duszone
buraczki (GLUTEN), ryż | Kompot malinowo-jabłkowy

🔥 847 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 134 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 325.94 mg
 Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.1

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kasza manna | 72 | 20 g | 1.7 | łyżka |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 | mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Kurczak (brojler) | 119 | 100 g | 100 | g |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 2.8 | duża sztuka |
| Śmietana 18% | 9 | 5 g | 0.2 | łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Buraki | 50 | 120 g | 1.1 | sztuka |
| Margaryna | 72 | 10 g | 0.7 | łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Ryż basmati | 262 | 70 g | 7 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Maliny mrożone | 8 | 15 g | 0.3 | garść |
| Jabłko | 8 | 15 g | 0.1 | mała sztuka |

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Zielona herbata

🔥 499 kcal | B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g

▲ Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 10.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

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 | 233 | 100 g | 3.3 | kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka) | 182 | 75 g | 3.8 | łyżka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 10 2024-09-20, piątek

🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 760 kcal | B: 44 g - T: 20 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 665.48 mg
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW

| 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 |
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 | plaster |
| Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym | 64 | 50 g | 0.3 | duża puszka |
| 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

Banan

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|---|
| Banan | 133 | 150 g | 150 | g |

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 621 kcal | B: 19 g - T: 7 g - W: 125 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 103.9 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Płatki owsiane | 76 | 20 g | 2 | łyżka |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 | mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Ryż biały | 280 | 80 g | 80 | g |
| Jabłko | 104 | 200 g | 1.8 | mała sztuka |
| Jogurt naturalny | 61 | 100 g | 4 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Truskawki | 6 | 20 g | 0.3 | garść |

Kolacja

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

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

▲ Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 521.64 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|------------|
| Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól) | 130 | 50 g | 1.7 | 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 - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól) | 146 | 57 g | 0.5 | opakowanie |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Roszonka | 4 | 20 g | 0.8 | garść |
| Pomidory koktajlowe | 13 | 70 g | 0.7 | garść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Tygodniowy plan posiłków 09.09.2024 - 15.09.2024

Wartości średnie (5 dni)

1968 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 66 g - Węglowodany: 253 g

| 09.09.2024, poniedziałek | 10.09.2024, wtorek | 11.09.2024, środa | 12.09.2024, czwartek | 13.09.2024, piątek | 14.09.2024, sobota | 15.09.2024, niedziela |
|--------------------------|--------------------|---|--|---|---|---|
| - | - | 2191 kcal B: 98 g - T: 71 g - W: 304 g | 2140 kcal B: 112 g - T: 84 g - W: 238 g | 1868 kcal B: 77 g - T: 69 g - W: 246 g | 1916 kcal B: 100 g - T: 65 g - W: 241 g | 1726 kcal B: 114 g - T: 43 g - W: 236 g |
| Brak programu | Brak programu | Śniadanie Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i rozspinką Herbata 860 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g | Śniadanie Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 903 kcal B: 45 g - T: 31 g - W: 112 g | Śniadanie Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, ogórkiem i koperkiem Kawa zbożowa (GLUTEN) 734 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 104 g | Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 668 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 99 g | Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 446 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 63 g |
| Brak programu | Brak programu | Drugie śniadanie Arbuz 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g | Drugie śniadanie Skyr naturalny (MLEKO) 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g | Drugie śniadanie Jabłko 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g | Drugie śniadanie Serek homogenizowany (MLEKO) 133 kcal B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g | Drugie śniadanie Arbuz 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g |
| Brak programu | Brak programu | Obiad Zupa koperkowa z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy 652 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 83 g | Obiad Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot truskawkowy 651 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g | Obiad Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka marchewki i jabłka Kompot jabłkowy 676 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 75 g | Obiad Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (SELER), marchwi i jabłka Kompot jabłkowy 672 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 72 g | Obiad Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda gotowane z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g |
| Brak programu | Brak programu | Kolacja Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód Borówki Herbata 635 kcal B: 26 g - T: 18 g - W: 95 g | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 495 kcal B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata Herbata 401 kcal B: 12 g - T: 17 g - W: 53 g | Kolacja Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ser biały (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 442 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO) 467 kcal B: 27 g - T: 11 g - W: 69 g |

Tygodniowy plan posiłków 16.09.2024 - 20.09.2024

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2025 Energia

Białko: 91 g - Tłuszcz: 65 g - Węglowodany: 279 g

| 16.09.2024, poniedziałek | 17.09.2024, wtorek | 18.09.2024, środa | 19.09.2024, czwartek | 20.09.2024, piątek |
|--|--|--|---|---|
| 🔥 2198 kcal B: 97 g - T: 83 g - W: 273 g | 🔥 1842 kcal B: 104 g - T: 62 g - W: 228 g | 🔥 1994 kcal B: 94 g - T: 66 g - W: 271 g | 🔥 2097 kcal B: 87 g - T: 62 g - W: 307 g | 🔥 1997 kcal B: 77 g - T: 52 g - W: 316 g |
| Śniadanie Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) | Śniadanie Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) | Śniadanie Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) | Śniadanie Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną | Śniadanie Kasza manna na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) |
| 🔥 930 kcal B: 36 g - T: 36 g - W: 116 g | 🔥 747 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 100 g | 🔥 698 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 98 g | 🔥 666 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g | 🔥 760 kcal B: 44 g - T: 20 g - W: 101 g |
| Drugie śniadanie Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) | Drugie śniadanie Kefir (MLEKO) | Drugie śniadanie Melon, Actimel (MLEKO) | Drugie śniadanie Borówki amerykańskie | Drugie śniadanie Banan |
| 🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g | 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g | 🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g | 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g | 🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g |
| Obiad Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka Kompot jabłkowy | Obiad Zupa owsiankowa (SELER) Schab gotowany, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy | Obiad Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony Kompot jabłkowy | Obiad Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), duszone buraczki (GLUTEN), ryż Kompot malinowo-jabłkowy | Obiad Zupa owsiankowa (SELER) Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) Kompot truskawkowy |
| 🔥 667 kcal B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g | 🔥 580 kcal B: 35 g - T: 23 g - W: 62 g | 🔥 776 kcal B: 36 g - T: 32 g - W: 94 g | 🔥 847 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 134 g | 🔥 621 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 125 g |
| Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO) Herbata | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), pomidor Herbata | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Zielona herbata | Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona |
| 🔥 459 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 53 g | 🔥 390 kcal B: 23 g - T: 12 g - W: 54 g | 🔥 395 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 53 g | 🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g | 🔥 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g |