

2024-09-21

# 21.09.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

# Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
---	--------------------	---

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-09-21, sobota

🍴 Codziennie | 🍏 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🍏 657 kcal | B: 31 g - T: 16 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 485.66 mg  
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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	1	szklanka

### Obiad

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

🍏 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

#### LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
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

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

 428 kcal | B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.43 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Schab wieprzowy	99	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
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

---

Dzień 2 2024-09-22, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata

🔥 437 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 366.78 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

## 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
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Arbuz

🔥 60 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 15 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 2 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	60	200 g	0.7	porcja

## Obiad

## Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 634 kcal | B: 35 g - T: 31 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 164.52 mg  
Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

## LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: ziemniaki, seler, marchewka, cebula, czarna porzeczka)	9	35 g	1	porcja

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Sałata zielona	18	120 g	120	g
Śmietanka 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

 650 kcal | B: 27 g - T: 19 g - W: 100 g

 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 409.55 mg  
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

#### 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
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Mus jabłkowo-truskawkowy (OWOLOVO)	51	100 g	100	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2024-09-23, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO) i koperku | Herbata zielona

🔥 599 kcal | B: 30 g - T: 11 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 467.23 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	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
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona 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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.5	mała sztuka

## Obiad

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

🔥 778 kcal | B: 36 g - T: 36 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 1027.79 mg  
Cholesterol: 14 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

## LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	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	133	15 g	1.5	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	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor | Herbata

 430 kcal | B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 305.5 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2024-09-24, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Herbata z cytryną

🔥 689 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1941.44 mg  
Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6	porcja
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
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

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

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

Zupa wielowarzywna (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

🔥 535 kcal | B: 40 g - T: 13 g - W: 70 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

▲ Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 496.68 mg  
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem| Herbata

🔥 527 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 69 g

▲ Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 747 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

### 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
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

---

Dzień 5 2024-09-25, środa

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA,  
GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka |  
Herbata zielona

769 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g

Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 398.08 mg  
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.8

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet 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
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## 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

Krupnik z ryżem (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot owocowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

🔥 823 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 126 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 140.85 mg  
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1

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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g
Truskawki	5	15 g	0.2	garść

## Kolacja

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

🔥 468 kcal | B: 27 g - T: 17 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 806.1 mg  
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

#### 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2024-09-26, czwartek

Codziennie 2200 kcal B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek | Herbata

645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g

Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 607.9 mg  
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

## Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)

287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 40 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50 g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1 butelka

## Obiad

Krem z dyni (SELER, MLEKO) | Szyńka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana (GLUTEN, MLEKO) | Kompot jabłkowy

687 kcal B: 39 g - T: 33 g - W: 67 g

Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 941.65 mg  
Cholesterol: 38 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW



Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Dynia	26	100 g	0.8 plaster
Ziemniaki	29	50 g	1 mała

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemiaki	145	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Masło	36	5 g	0.7	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Kakao (MLEKO)

 637 kcal B: 25 g - T: 31 g - W: 69 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 827.85 mg  
 Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

### 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-09-27, piątek

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczną z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

744 kcal | B: 36 g - T: 23 g - W: 99 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 637.78 mg  
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	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

## 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	0.5	porcja

## Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

🔥 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	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	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	10	g
Twaróg półtłusty (Pilos)	60	50 g	1.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-09-28, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

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

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 901.68 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
Ryż biały	105	30 g	30	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	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 (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie


## Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Szynka gotowana, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

 726 kcal | B: 53 g - T: 30 g - W: 69 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1291.45 mg  
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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
Szynka wieprzowa	185	150 g	150	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	150	g
Margaryna	36	5 g	0.4	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona

 433 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 164.2 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### 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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-09-29, niedziela

Codziennie 2200 kcal B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),  
pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER),  
pomidorem i sałatą | Herbata zielona

461 kcal B: 20 g - T: 14 g - W: 66 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 426.68 mg Cholesterol:  
186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe  
(WW): 6

## 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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	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

Rosół z makaronem (SELER, GLUTEN) | Wołowina  
mielona gotowana (GLUTEN), buraczki duszone,  
ziemniaki | Kompot wiśniowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

 749 kcal | B: 50 g - T: 21 g - W: 92 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 345.52 mg  
Cholesterol: 107 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) noga	24	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina kawałki mięsa	143	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	250	g
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	200 g	200	ml
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Herbata**

 517 kcal | B: 20 g - T: 25 g - W: 54 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1152.34 mg  
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

### 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Twaróg półtłusty (Pilos)	1	1 g	0	plaster
Szynka mielona	184	70 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-09-30, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata zielona

🔥 645 kcal | B: 42 g - T: 16 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1272.75 mg  
Cholesterol: 232 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4	duża puszka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 122 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 1.05 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

## Obiad

Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

🔥 595 kcal | B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 314.82 mg  
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka
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
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
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozspanką i pomidorami | Herbata zielona

🔥 625 kcal | B: 16 g - T: 37 g - W: 59 g

▲ Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 760.2 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

#### 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 - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat	290	113 g	1	opakowanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)				
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