

2024-09-21

# 21.09.2024 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	29

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-09-21, sobota

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

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

🔥 654 kcal | B: 32 g - T: 16 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 15 g | Błonnik pokarmowy: 9 g | Sód: 502.96 mg  
Cholesterol: 69 mg | Tłuszcze nasycone: 9 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

#### 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
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
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	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

#### LISTA SKŁADNIKÓW

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


 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	
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

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

 436 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.43 mg  
 Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

#### 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	116	50 g	1.7	kromka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

447 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 45.18 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## 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
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 pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy

653 kcal B: 35 g - T: 32 g - W: 58 g

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 168.22 mg  
 Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	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)

🔥 658 kcal | B: 26 g - T: 18 g - W: 105 g

▲ Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.55 mg  
 Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

#### 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
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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

611 kcal | B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 151.48 mg  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.6

## 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 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz  
wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek  
konserwowy | Kompot wiśniowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 731 kcal | B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2024.92 mg  
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	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	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
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

🔥 437 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 37.5 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

#### 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	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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

699 kcal | B: 29 g - T: 20 g - W: 103 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1619.84 mg  
Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6	porcja
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 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 pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 805 kcal | B: 47 g - T: 34 g - W: 85 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 424.23 mg  
Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Pieczarki	22	100 g	10	mała sztuka
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
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2	łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

🔥 709 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 479.3 mg  
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

#### 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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Migdały	174	30 g	30	g

Dzień 5 2024-09-25, środa

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

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

780 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 425.38 mg  
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 8.9

## 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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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 ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z LISTA SKŁADNIKÓW

## kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot owocowy

 696 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 120 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 612.2 mg  
Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	15	80 g	0.7	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

## Kolacja

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

 482 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 539.1 mg Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## 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	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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
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 PODSTAWOWA

## 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) | Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

🔥 738 kcal B: 44 g - T: 35 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 2698.2 mg  
Cholesterol: 213 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## 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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3	średnia sztuka
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)**

 645 kcal    B: 25 g - T: 30 g - W: 74 g

 Cukry: 15 g    Błonnik pokarmowy: 6 g    Sód: 559.85 mg  
Cholesterol: 77 mg    Tłuszcze nasycone: 14 g    Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

### 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
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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 753 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 316.18 mg  
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## 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
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**

🔥 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

## LISTA SKŁADNIKÓW

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 żółty (MLEKO), pomidor | Herbata**

🔥 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 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	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

675 kcal B: 33 g - T: 16 g - W: 105 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 580.08 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
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
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

Skyr 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	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

## Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Szynka

## LISTA SKŁADNIKÓW

**pieczona, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)  
Kompot porzeczkowy**

🔥 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****Pieczyno 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
Roszponka	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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 471 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.08 mg Cholesterol:  
186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe  
(WW): 6.5

## 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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
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	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) | Sztuka mięsa gotowana w sosie musztardowym (GORCZYCA, GLUTEN), buraczki duszone, ziemniaki | Kompot wiśniowy

 731 kcal | B: 43 g - T: 22 g - W: 93 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 2017.52 mg  
Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


#### LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) noga	24	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa chuda	147	100 g	5	plaster
Musztarda	10	10 g	0.5	łyżka
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

### Pieczewo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Herbata

 527 kcal | B: 19 g - T: 24 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 892.09 mg  
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

#### 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
Ser Gouda	4	1 g	1	g
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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 718 kcal | B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g

🏠 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1559.85 mg  
Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

## LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	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)	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
Makrela wędzona	155	70 g	0.7	porcja
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) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 595 kcal | B: 34 g - T: 27 g - W: 60 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	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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), rozszonką i pomidorkami | Herbata zielona

🔥 633 kcal | B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 492.2 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

#### 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
Sante - Pasztet sojowy z	290	113 g	1	opakowanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 16.09.2024 - 22.09.2024

Wartości średnie (2 dni)

🔥 1849 Energia

🥚 Białko: 90 g - 🧈 Tłuszcz: 60 g - 🍷 Węglowodany: 246 g

16.09.2024, poniedziałek	17.09.2024, wtorek	18.09.2024, środa	19.09.2024, czwartek	20.09.2024, piątek	21.09.2024, sobota	22.09.2024, niedziela
🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 - 🔥 -	🍴 Codziennie 🔥 1881 kcal B: 99 g - T: 60 g - W: 245 g	🍴 Codziennie 🔥 1817 kcal B: 82 g - T: 61 g - W: 247 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata, rzodkiewka   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 654 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 96 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połudwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata 🔥 447 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie Arbuz 🔥 60 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 15 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN)   Klops gotowany (JA,JA, 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	Obiad Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 653 kcal B: 35 g - T: 32 g - W: 58 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek   Herbata z cytryną 🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Kakao (MLEKO) 🔥 658 kcal B: 26 g - T: 18 g - W: 105 g

## Tygodniowy plan posiłków 23.09.2024 - 29.09.2024

Wartości średnie (7 dni)



2068 Energia



Białko: 98 g



Tłuszcz: 70 g



Węglowodany: 271 g

23.09.2024, poniedziałek	24.09.2024, wtorek	25.09.2024, środa	26.09.2024, czwartek	27.09.2024, piątek	28.09.2024, sobota	29.09.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1912 kcal B: 90 g - T: 45 g - W: 297 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2290 kcal B: 104 g - T: 86 g - W: 291 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2044 kcal B: 85 g - T: 59 g - W: 304 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2314 kcal B: 108 g - T: 90 g - W: 282 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2125 kcal B: 92 g - T: 90 g - W: 248 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1925 kcal B: 123 g - T: 62 g - W: 232 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1870 kcal B: 88 g - T: 61 g - W: 247 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku   Herbata zielona</p> <p>🔥 611 kcal B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 699 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka   Herbata zielona</p> <p>🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 753 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ogórek   Herbata</p> <p>🔥 675 kcal B: 33 g - T: 16 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata   Herbata zielona</p> <p>🔥 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 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 amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 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>Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 805 kcal B: 47 g - T: 34 g - W: 85 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER)   Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA)   Kompot owocowy</p> <p>🔥 696 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 120 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Krem z dyni (SELER, MLEKO)   Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 738 kcal B: 44 g - T: 35 g - W: 69 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Szynka pieczona, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot porzeczkowy</p> <p>🔥 726 kcal B: 53 g - T: 30 g - W: 69 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem (SELER, GLUTEN)   Sztuka mięsa gotowana w sosie musztardowym (GORCZYCA, GLUTEN), buraczki duszone, ziemniaki   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 93 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 437 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem, migdały (ORZECHY)   Herbata</p> <p>🔥 709 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 81 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką   Jogurt (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 645 kcal B: 25 g - T: 30 g - W: 74 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>🔥 433 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek   Herbata</p> <p>🔥 527 kcal B: 19 g - T: 24 g - W: 59 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 30.09.2024 - 30.09.2024

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2068 Energia

Białko: 105 g - Tłuszcze: 90 g - Węglowodany: 217 g

30.09.2024, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2068 kcal B: 105 g - T: 90 g - W: 217 g

Śniadanie

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

🔥 718 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g

Obiad

Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER,  
MLEKO) | Smażone kotlety mielone  
(GLUTEN, JAJA), ziemniaki,  
surówka z selera (MLEKO) |  
Kompot jabłkowy

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

Kolacja

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

🔥 633 kcal B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g