

2025-09-16

16.09.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	23

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-09-16, wtorek

🔥 1960 kcal | B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2377.88 mg Cholesterol: 464 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | dżem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 809 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 610.58 mg Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb 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	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

Obiad


Zupa jarzynowa (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Herbata zielona

🔥 644 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1009.7 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata | Herbata z cytryną

 383 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 662.6 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-09-17, środa

 1843 kcal | B: 79 g - T: 39 g - W: 303 g


 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1162.1 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, pomidor, sałata | Herbata**

 703 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 921.8 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	141	40 g	3.3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki
węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

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

 640 kcal | B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 99.9 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 446 kcal | B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 113.4 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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 (Eko Łukta)	129	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-09-18, czwartek

🔥 2012 kcal | B: 102 g - T: 80 g - W: 227 g

🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2278.79 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.7

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kielbasa krakowska, roszonek | Herbata zielona

🔥 807 kcal | B: 38 g - T: 25 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 745.58 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	0.4	filiżanka
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,	146	57 g	0.5	opakowanie


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)			
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50 g
Roszpinka	4	20 g	0.8 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + borówki

 225 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.5 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	3 garść

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Schab gotowany, ziemniaki, pomidor | Kompot truskawkowy

 505 kcal | B: 26 g - T: 28 g - W: 40 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 96.61 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Ziemniaki	54	70 g	70 g
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Obiad

Kolacja

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

🔥 476 kcal | B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 973.1 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-09-19, piątek

🔥 2323 kcal | B: 92 g - T: 91 g - W: 296 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1752.25 mg Cholesterol: 134 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona

🔥 663 kcal | B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 468.57 mg
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy

 931 kcal | B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 615.58 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek)	54	150 g	0.5	małe opakowanie

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
zieleny)				
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), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 422 kcal | B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 599.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-09-20, sobota

 1783 kcal | B: 97 g - T: 39 g - W: 268 g

 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2109.56 mg Cholesterol: 188 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie


Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

 604 kcal | B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g

Śniadanie


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.16 mg
 Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

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 NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 663 kcal | B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 494.2 mg
 Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
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	193	250 g	3.3	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Marchew	50	150 g	2.5	średnia 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), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

 374 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g


 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 694.2 mg Cholesterol: 46 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-09-21, niedziela

 2195 kcal | B: 120 g - T: 90 g - W: 234 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2362.07 mg Cholesterol: 162 mg Tłuszcze nasycone: 40 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

 659 kcal | B: 35 g - T: 31 g - W: 65 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1048.26 mg
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
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	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
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 2025-09-22, poniedziałek

🔥 2136 kcal | B: 85 g - T: 70 g - W: 306 g

🍷 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1808.5 mg Cholesterol: 193 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 770 kcal | B: 29 g - T: 29 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1368.4 mg Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mus owocowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

🔥 838 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 136.7 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
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
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.4 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-09-23, wtorek

🔥 2115 kcal | B: 92 g - T: 82 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2187.02 mg Cholesterol: 243 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | dżem | Herbata

🔥 708 kcal | B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1241.5 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	105	30 g	30	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad


Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 818 kcal | B: 39 g - T: 33 g - W: 92 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 157.22 mg
 Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
 węglowodanowe (WW): 8.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata**

 498 kcal | B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 719.3 mg Cholesterol:
 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe
 (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-09-24, środa

🔥 1986 kcal | B: 104 g - T: 69 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2797.82 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 664 kcal | B: 34 g - T: 18 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1180.16 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 751 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 998.74 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Ziemniaki	77	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	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 480 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 528.92 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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	50	g
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	146	57 g	0.5	opakowanie

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-09-25, czwartek

 1986 kcal | B: 94 g - T: 73 g - W: 248 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1902.82 mg Cholesterol: 226 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku | Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

 717 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1068.98 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	148	40 g	40	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Arbuz	45	150 g	0.5 porcja

Obiad

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

 553 kcal | B: 32 g - T: 17 g - W: 72 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 222.18 mg Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Ziemniaki	39	50 g	1 mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Kalafior	38	150 g	10 różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
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), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

 671 kcal | B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 610.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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)	160	100 g	100	g
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Tygodniowy plan posiłków 15.09.2025 - 21.09.2025

Wartości średnie (6 dni)



2019 Energia

Białko: 98 g

- Tłuszcze: 66 g

- Węglowodany: 264 g

15.09.2025, poniedziałek	16.09.2025, wtorek	17.09.2025, środa	18.09.2025, czwartek	19.09.2025, piątek	20.09.2025, sobota	21.09.2025, niedziela
-	1960 kcal B: 103 g - T: 62 g - W: 257 g	1843 kcal B: 79 g - T: 39 g - W: 303 g	2012 kcal B: 102 g - T: 80 g - W: 227 g	2323 kcal B: 92 g - T: 91 g - W: 296 g	1783 kcal B: 97 g - T: 39 g - W: 268 g	2195 kcal B: 120 g - T: 90 g - W: 234 g
Brak programu	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata dżem Kawa zbożowa (GLUTEN) 809 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 109 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata 703 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 104 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszonek Herbata zielona 807 kcal B: 38 g - T: 25 g - W: 105 g	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słoncznika i koperku Herbata zielona 663 kcal B: 34 g - T: 16 g - W: 98 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 604 kcal B: 32 g - T: 11 g - W: 95 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 659 kcal B: 35 g - T: 31 g - W: 65 g
Brak programu	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Melon 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + borówki 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Brak programu	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Herbata zielona 644 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 86 g	Obiad -Zupa owsiankowa (SELER) Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) Kompot truskawkowy 640 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Schab gotowany, ziemniaki, pomidor Kompot truskawkowy 505 kcal B: 26 g - T: 28 g - W: 40 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot truskawkowy 663 kcal B: 41 g - T: 13 g - W: 101 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata Herbata z cytryną 383 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 50 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Herbata 446 kcal B: 26 g - T: 14 g - W: 55 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata Jogurt (MLEKO) Herbata 476 kcal B: 22 g - T: 18 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 422 kcal B: 13 g - T: 17 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata 374 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 48 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 22.09.2025 - 25.09.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2055 Energia Białko: 93 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 264 g

22.09.2025, poniedziałek	23.09.2025, wtorek	24.09.2025, środa	25.09.2025, czwartek
🔥 2136 kcal B: 85 g - T: 70 g - W: 306 g	🔥 2115 kcal B: 92 g - T: 82 g - W: 259 g	🔥 1986 kcal B: 104 g - T: 69 g - W: 246 g	🔥 1986 kcal B: 94 g - T: 73 g - W: 248 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 770 kcal B: 29 g - T: 29 g - W: 99 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola dżem Herbata 🔥 708 kcal B: 31 g - T: 19 g - W: 106 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata Herbata z cytryną 🔥 664 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 93 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata 🔥 717 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 105 g
Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g
Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem Kompot 🔥 838 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 130 g	Obiad -Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 818 kcal B: 39 g - T: 33 g - W: 92 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, kalafior (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 553 kcal B: 32 g - T: 17 g - W: 72 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata 🔥 428 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska Herbata 🔥 498 kcal B: 16 g - T: 25 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 480 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 671 kcal B: 29 g - T: 36 g - W: 59 g