

2024-10-11

# 11-20.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	28

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-11, piątek

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

Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 989.6 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Jabłko

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

## Obiad

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

 671 kcal | B: 35 g - T: 30 g - W: 71 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 201.4 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 414 kcal | B: 12 g - T: 18 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 304.64 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białko z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	93	58 g	2.9	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2024-10-12, sobota

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


🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1772.58 mg Cholesterol: 262 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Serek homogenizowany (MLEKO)**

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

 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy**

🔥 685 kcal | B: 35 g - T: 30 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 301.5 mg  
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

### 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką 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
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 3 2024-10-13, niedziela

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

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2073.05 mg Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

#### 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

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 4 2024-10-14, poniedziałek

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

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2829.08 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filizanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)**

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍷 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

## 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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO) | Herbata

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2024-10-15, wtorek

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

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2724.45 mg Cholesterol: 401 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 741 kcal | B: 39 g - T: 21 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1380.03 mg  
Cholesterol: 150 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

## 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	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	58	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO)**

🔥 125 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

🍷 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż | Kompot malinowo-jabłkowy

🔥 868 kcal | B: 44 g - T: 17 g - W: 138 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 226.72 mg  
Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	2.8	duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

**Pieczewo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata zielona**

 517 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 67 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1022.7 mg  
Cholesterol: 149 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-10-16, środa

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


 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1805.4 mg Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


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


## LISTA SKŁADNIKÓW 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	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Melon, Actimel (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

## Zupa owsiankowa (SELER) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, buraczki | Herbata zielona

🔥 620 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 232.32 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	250	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2024-10-17, czwartek

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

▲ Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2146.83 mg Cholesterol: 190 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenno-żytni (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

**Borówki amerykańskie**

🍷 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

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

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groszek zielony	12	15 g	1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5	uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30	g
Makaron pszenny	331	100 g	2	porcja
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW 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
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

## Dzień 8 2024-10-18, piątek

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

🍷 Cukry: 65 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1290.45 mg | 🐔 Cholesterol: 122 mg | 🐖 Tłuszcze nasycone: 19 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 758 kcal | B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 16 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 663.38 mg | 🐔 Cholesterol: 71 mg | 🐖 Tłuszcze nasycone: 10 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Banan

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	150	g

## Obiad

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

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

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

## 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	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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 pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2024-10-19, sobota

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


🍷 Cukry: 88 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2368.23 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	188	50 g	10	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z 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)	160	100 g	0.5	puszka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Arbuz

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

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 1.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	150	g

## Obiad

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

🔥 649 kcal | B: 38 g - T: 22 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 882.92 mg  
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECY) | Borówki | Herbata

🔥 798 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 112 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 983.83 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2024-10-20, niedziela

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

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1894.05 mg Cholesterol: 259 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 586 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 697.18 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8


### 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	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## Drugie śniadanie

## Skyr waniliowy (MLEKO)

 123 kcal | B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g

 Cukry: 17 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)**

🔥 633 kcal | B: 25 g - T: 31 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 827.05 mg  
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka

Tygodniowy plan posiłków 07.10.2024 - 13.10.2024

Wartości średnie (3 dni) 1846 Energia Białko: 98 g - Tłuszcze: 59 g - Węglowodany: 241 g

07.10.2024, poniedziałek	08.10.2024, wtorek	09.10.2024, środa	10.10.2024, czwartek	11.10.2024, piątek	12.10.2024, sobota	13.10.2024, niedziela
- -	- -	- -	- -	Codziennie 1876 kcal B: 80 g - T: 70 g - W: 243 g	Codziennie 1928 kcal B: 101 g - T: 65 g - W: 242 g	Codziennie 1735 kcal B: 113 g - T: 43 g - W: 238 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) ze słonecznikiem, ogórkiem i koperkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN) 734 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 104 g	Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN) 668 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 99 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną 446 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 63 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Drugie śniadanie -Jabłko 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	Drugie śniadanie -Serek homogenizowany (MLEKO) 133 kcal B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Melon 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy 671 kcal B: 35 g - T: 30 g - W: 71 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki   Kompot jabłkowy 685 kcal B: 35 g - T: 30 g - W: 73 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy 768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata   Herbata 414 kcal B: 12 g - T: 18 g - W: 53 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ser biały (MLEKO), sałata, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 442 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO) 467 kcal B: 27 g - T: 11 g - W: 69 g

## Tygodniowy plan posiłków 14.10.2024 - 20.10.2024

Wartości średnie (7 dni)



2098 Energia

Białko: 97 g

-

Tłuszcze: 71 g

-

Węglowodany: 282 g

14.10.2024, poniedziałek	15.10.2024, wtorek	16.10.2024, środa	17.10.2024, czwartek	18.10.2024, piątek	19.10.2024, sobota	20.10.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2236 kcal B: 103 g - T: 87 g - W: 297 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2251 kcal B: 119 g - T: 62 g - W: 317 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1839 kcal B: 94 g - T: 60 g - W: 242 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2027 kcal B: 78 g - T: 78 g - W: 267 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1994 kcal B: 77 g - T: 52 g - W: 316 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2352 kcal B: 103 g - T: 81 g - W: 320 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1993 kcal B: 106 g - T: 83 g - W: 215 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 930 kcal B: 36 g - T: 36 g - W: 116 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 741 kcal B: 39 g - T: 21 g - W: 100 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 698 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 98 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miódowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 666 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 758 kcal B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką   Herbata</p> <p>🔥 860 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 586 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 63 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 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>-Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 667 kcal B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż   Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 868 kcal B: 44 g - T: 17 g - W: 138 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, buraczki   Herbata zielona</p> <p>🔥 620 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 65 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN)   Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 776 kcal B: 36 g - T: 32 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 621 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 125 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa z ryżem (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 649 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 651 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 459 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata zielona</p> <p>🔥 517 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 395 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Zielona herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>🔥 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Herbata</p> <p>🔥 798 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 112 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 633 kcal B: 25 g - T: 31 g - W: 68 g</p>