

2024-10-21

# 21.10.2024 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	30

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-21, poniedziałek

Codziennie 1907 kcal B: 87 g - T: 57 g - W: 275 g

Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1776.6 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Banan

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.5	mała sztuka

## Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

 745 kcal | B: 37 g - T: 29 g - W: 91 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1002.34 mg  
Cholesterol: 4 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 305.5 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

### LISTA SKŁADNIKÓW 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	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 2 2024-10-22, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2156 kcal | B: 101 g - T: 74 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 64 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 2891.92 mg | 🐔 Cholesterol: 223 mg | 🧈 Tłuszcze nasycone: 21 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 698 kcal | B: 30 g - T: 22 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 14 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 6 g | 🧂 Sód: 1926.14 mg | 🐔 Cholesterol: 83 mg | 🧈 Tłuszcze nasycone: 9 g | 🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

## 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
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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

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

🔥 679 kcal | B: 41 g - T: 19 g - W: 94 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 216.98 mg  
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	3	8 g	1.6	łyżeczka
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

🔥 701 kcal | B: 29 g - T: 33 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 747.3 mg  
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

## 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
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 3 2024-10-23, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2179 kcal | B: 99 g - T: 69 g - W: 311 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1349.38 mg Cholesterol: 201 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

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

857 kcal | B: 37 g - T: 24 g - W: 135 g

Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 143.7 mg  
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	49	20 g	20	g

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-10-24, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2393 kcal | B: 101 g - T: 102 g - W: 283 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 2777.95 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

**Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)**

🔥 389 kcal | B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 400 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g

## Obiad

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

 723 kcal | B: 39 g - T: 37 g - W: 67 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 942.2 mg  
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## 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
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	29	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	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 5 2024-10-25, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2031 kcal | B: 91 g - T: 80 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1376.06 mg Cholesterol: 492 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 637.78 mg  
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
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

## 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

**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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 401 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 44.2 mg Cholesterol: 33 mg Tłuszcze nasycone: 7 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 (Pilos)	84	70 g	70	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-10-26, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1899 kcal | B: 122 g - T: 64 g - W: 223 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2532.35 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 901.68 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryz biały	105	30 g	30	g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## 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 NA CAŁY PRZEPIS

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) | Szyńka gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN)| Kompot porzeczkowy

 710 kcal | B: 51 g - T: 30 g - W: 66 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1376.47 mg Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## 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
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
Szyńka wieprzowa	185	150 g	150	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

## Kolacja

Pieczycwo 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 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 „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2024-10-27, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 4951 kcal | B: 512 g - T: 182 g - W: 322 g


🍷 Cukry: 103 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 3445.67 mg Cholesterol: 650 mg Tłuszcze nasycone: 81 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
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)	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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy**

 921 kcal | B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 834.54 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## 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	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	200 g	0.8	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🕒 3426 kcal | B: 422 g - T: 130 g - W: 140 g

🍷 Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 2184.45 mg Cholesterol: 448 mg Tłuszcze nasycone: 73 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.6

## 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	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	2772	2100 g	70	plaster
Szynka mielona	184	70 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2024-10-28, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🕒 2115 kcal | B: 103 g - T: 93 g - W: 223 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2847.82 mg Cholesterol: 326 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4	duża puszka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Serek wiejski (MLEKO)**

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

## Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszona kapusta z kiełbasą, ziemniaki | Kompot jabłkowy

 723 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 78 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 813.82 mg  
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	50	200 g	2.2	filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	261	80 g	80	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
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), roszką i pomidorkami | Herbata zielona**

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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)	290	113 g	1	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszkonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2024-10-29, wtorek

 Codziennie |  1952 kcal | B: 94 g - T: 56 g - W: 270 g

 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1003.79 mg Cholesterol: 213 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Krupnik ryżowy (SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot jabłkowy

 742 kcal | B: 36 g - T: 18 g - W: 110 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 119.7 mg  
Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	1.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 303.43 mg  
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
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 10 2024-10-30, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1833 kcal | B: 85 g - T: 58 g - W: 255 g


🍷 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1122.4 mg Cholesterol: 245 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## 21.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 673 kcal | B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 479.58 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


## 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
Polędwica wieprzowa chuda	55	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

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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
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
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), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Herbata

 511 kcal | B: 17 g - T: 13 g - W: 85 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 301 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2

## 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
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Mus jabłkowo-truskawkowy (OWOLOVO)	51	100 g	100	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 21.10.2024 - 27.10.2024

Wartości średnie (7 dni)

2502 Energia

Białko: 159 g - Tłuszcz: 89 g - Węglowodany: 278 g

21.10.2024, poniedziałek	22.10.2024, wtorek	23.10.2024, środa	24.10.2024, czwartek	25.10.2024, piątek	26.10.2024, sobota	27.10.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1907 kcal B: 87 g - T: 57 g - W: 275 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2156 kcal B: 101 g - T: 74 g - W: 287 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2179 kcal B: 99 g - T: 69 g - W: 311 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2393 kcal B: 101 g - T: 102 g - W: 283 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2031 kcal B: 91 g - T: 80 g - W: 246 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1899 kcal B: 122 g - T: 64 g - W: 223 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 4951 kcal B: 512 g - T: 182 g - W: 322 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO) i koperku   Herbata zielona</p> <p>🔥 599 kcal B: 30 g - T: 11 g - W: 98 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 698 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka   Herbata zielona</p> <p>🔥 769 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 96 g</p>	<p>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>🔥 744 kcal B: 36 g - T: 23 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata</p> <p>🔥 665 kcal B: 34 g - T: 18 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą   Herbata zielona</p> <p>🔥 461 kcal B: 20 g - T: 14 g - W: 66 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>Drugie śniadanie</p> <p>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>🔥 389 kcal B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 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 jarzynowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 745 kcal B: 37 g - T: 29 g - W: 91 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 679 kcal B: 41 g - T: 19 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (SELER)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem   Kompot owocowy</p> <p>🔥 857 kcal B: 37 g - T: 24 g - W: 135 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krem z dyni (SELER, MLEKO)   Szynka gotowana, ziemniaki, marchew gotowana (GLUTEN, MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 723 kcal B: 39 g - T: 37 g - W: 67 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 gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot porzeczkowy</p> <p>🔥 710 kcal B: 51 g - T: 30 g - W: 66 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 430 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem, migdały (ORZECHY)   Herbata</p> <p>🔥 701 kcal B: 29 g - T: 33 g - W: 76 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata   Jogurt (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 468 kcal B: 27 g - T: 17 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 637 kcal B: 25 g - T: 31 g - W: 69 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 401 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 54 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 biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 3426 kcal B: 422 g - T: 130 g - W: 140 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 30.10.2024

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1966 Energia    🍲 Białko: 94 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 249 g

28.10.2024, poniedziałek	29.10.2024, wtorek	30.10.2024, środa
🍴 Codziennie 🔥 2115 kcal B: 103 g - T: 93 g - W: 223 g	🍴 Codziennie 🔥 1952 kcal B: 94 g - T: 56 g - W: 270 g	🍴 Codziennie 🔥 1833 kcal B: 85 g - T: 58 g - W: 255 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek   Herbata zielona 🔥 645 kcal B: 42 g - T: 16 g - W: 83 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 657 kcal B: 31 g - T: 16 g - W: 97 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata   Herbata 🔥 673 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g
Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g	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
Obiad -Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Duszona kapusta z kiełbasą, ziemniaki   Kompot jabłkowy 🔥 723 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 78 g	Obiad -Krupnik ryżowy (SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Kompot jabłkowy 🔥 742 kcal B: 36 g - T: 18 g - W: 110 g	Obiad -Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 625 kcal B: 16 g - T: 37 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek   Herbata z cytryną 🔥 428 kcal B: 18 g - T: 17 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Herbata 🔥 511 kcal B: 17 g - T: 13 g - W: 85 g