

2024-10-21

# 21.10.2024 DIETA PODSTAWOWA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	32

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-21, poniedziałek

Codziennie | 1912 kcal | B: 90 g - T: 45 g - W: 297 g

Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 2215.43 mg Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Banan

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.5	mała sztuka

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2024-10-22, wtorek

🍴 Codziennie | 🕒 2396 kcal | B: 105 g - T: 87 g - W: 312 g


🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 2512.87 mg Cholesterol: 234 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 911 kcal | B: 47 g - T: 34 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 412.23 mg  
Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2	łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 |  2127 kcal | B: 98 g - T: 62 g - W: 304 g

 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1132.18 mg Cholesterol: 228 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

**Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot owocowy**

 779 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.2 mg  
Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2

## 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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Szpinak	6	40 g	1.6	garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

## Kolacja

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

🔥 482 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g  
🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 539.1 mg Cholesterol:  
73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe  
(WW): 5.9

## LISTA SKŁADNIKÓW 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2024-10-24, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2417 kcal | B: 106 g - T: 99 g - W: 290 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 4265.95 mg Cholesterol: 417 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 | 🔥 2134 kcal | B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g


🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1433.16 mg Cholesterol: 538 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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 żółty (MLEKO), pomidor | Herbata

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg  
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-10-26, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1909 kcal | B: 121 g - T: 62 g - W: 229 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2210.75 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## 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 pieczona, 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 | 🔥 2200 kcal | B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g


🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1940.26 mg Cholesterol: 294 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz 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

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Kakao (MLEKO)**

 666 kcal | B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1000.64 mg Cholesterol: 92 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

## 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	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser Gouda	4	1 g	1	g
Szynka mielona	184	70 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2024-10-28, poniedziałek

 Codziennie |  2196 kcal | B: 100 g - T: 99 g - W: 234 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2866.92 mg Cholesterol: 345 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.3

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Makreła wędzona	155	70 g	0.7	porcja
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW 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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z 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
Roszoneka	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 1896 kcal | B: 99 g - T: 60 g - W: 248 g


Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1521.99 mg Cholesterol: 175 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 669 kcal | B: 32 g - T: 16 g - W: 99 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 512.96 mg  
Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

## 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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
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 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), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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 |  1841 kcal | B: 85 g - T: 56 g - W: 260 g


 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 854.4 mg Cholesterol: 245 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA PODSTAWOWA

## 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) | Smażone kotlety mielone (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
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 519 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 90 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 33 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Mus jabłkowo-truskawkowy (OWOLOVO)	51	100 g	100	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 21.10.2024 - 27.10.2024

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2156 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcze: 75 g - Węglowodany: 277 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
🍴 Codziennie 🔥 1912 kcal B: 90 g - T: 45 g - W: 297 g	🍴 Codziennie 🔥 2396 kcal B: 105 g - T: 87 g - W: 312 g	🍴 Codziennie 🔥 2127 kcal B: 98 g - T: 62 g - W: 304 g	🍴 Codziennie 🔥 2417 kcal B: 106 g - T: 99 g - W: 290 g	🍴 Codziennie 🔥 2134 kcal B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g	🍴 Codziennie 🔥 1909 kcal B: 121 g - T: 62 g - W: 229 g	🍴 Codziennie 🔥 2200 kcal B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g
Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku   Herbata zielona 🔥 611 kcal B: 29 g - T: 9 g - W: 104 g	Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Herbata z cytryną 🔥 699 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 103 g	Śniadanie -Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka   Herbata zielona 🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g	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	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 753 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g	Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata 🔥 675 kcal B: 33 g - T: 16 g - W: 105 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata   Herbata zielona 🔥 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g
Drugie śniadanie -Banan 🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 🔥 389 kcal B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO) 🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Obiad -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy   Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g	Obiad -Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO)   Kompot truskawkowy 🔥 911 kcal B: 47 g - T: 34 g - W: 107 g	Obiad -Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER)   Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO)   Kompot owocowy 🔥 779 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g	Obiad -Krem z dyni (SELER, MLEKO)   Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony   Kompot jabłkowy 🔥 738 kcal B: 44 g - T: 35 g - W: 69 g	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	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Szyńka pieczona, ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot porzeczkowy 🔥 710 kcal B: 51 g - T: 30 g - W: 66 g	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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor   Herbata 🔥 437 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem, migdały (ORZECZY)   Herbata 🔥 709 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 81 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką   Jogurt (MLEKO)   Herbata 🔥 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska   Kakao (MLEKO) 🔥 645 kcal B: 25 g - T: 30 g - W: 74 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek   Kakao (MLEKO) 🔥 666 kcal B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g

## Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 30.10.2024

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1977 Energia

🥚 Białko: 94 g - 🥩 Tłuszcz: 71 g - 🍷 Węglowodany: 247 g

28.10.2024, poniedziałek	29.10.2024, wtorek	30.10.2024, środa
🍴 Codziennie 🔥 2196 kcal B: 100 g - T: 99 g - W: 234 g	🍴 Codziennie 🔥 1896 kcal B: 99 g - T: 60 g - W: 248 g	🍴 Codziennie 🔥 1841 kcal B: 85 g - T: 56 g - W: 260 g
Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek   Herbata zielona 🔥 718 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g	Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 669 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 99 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 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	Obiad -Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 633 kcal B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek   Herbata z cytryną 🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód   Mus owocowy   Herbata 🔥 519 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 90 g