

2024-10-01

01.10.2024 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	26

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-01, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 59 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 23 g | 🧂 Sód: 2786.78 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 29 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 806 kcal | B: 43 g - T: 26 g - W: 101 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 1402.48 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Jajo kurcze	21	15 g	15	g
Mąka pszenna	109	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
Jajo kurcze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Arbuz

🔥 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

🍬 Cukry: 9 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 1.5 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	150	g

Obiad

Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot truskawkowy

🔥 746 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 94.6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 623 kcal | B: 26 g - T: 29 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1288.2 mg Tłuszcze nasycone: 14 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń rzymska wieprzowa	186	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-10-02, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 33 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 25 g | 🧂 Sód: 3546.33 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 28 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata

🔥 933 kcal | B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g

🍬 Cukry: 17 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 2560.43 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 17 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍬 Cukry: 9 g | 🧂 Sód: 94.5 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 2 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, warzywa duszone | Kompot truskawkowy

 590 kcal | B: 36 g - T: 29 g - W: 52 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 151.5 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata czarna

 322 kcal | B: 22 g - T: 4 g - W: 55 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 739.9 mg Tłuszcze nasycone: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pieprz czarny	5	2 g	2	szczypta
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-10-03, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 60 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 28 g | 🧂 Sód: 1457.33 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 26 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

**Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pasztet sojowy (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),
sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

🔥 830 kcal | B: 31 g - T: 35 g - W: 100 g

🍬 Cukry: 28 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 8 g | 🧂 Sód: 741.23 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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 - Paszтет 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)	149	58 g	2.9	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa z kaszą jaglaną (SELER) | Mięso wołowe gotowane, ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 698 kcal | B: 32 g - T: 32 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 314.6 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 388 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g





🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 400 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-10-04, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g





 Cukry: 43 g  Błonnik pokarmowy: 28 g  Sód: 2007.81 mg  Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarógzek (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i słonecznikiem | Herbata z cytryną

 771 kcal | B: 38 g - T: 23 g - W: 105 g

 Cukry: 19 g  Błonnik pokarmowy: 7 g  Sód: 520.65 mg  Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	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
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt naturalny	12	20 g	0.8	łyżka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Szczypiorek	1	2 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Borówki

 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

 Cukry: 15 g  Błonnik pokarmowy: 4 g  Sód: 1.5 mg


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g

Obiad

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) gotowana, ziemniaki, warzywa duszone | Herbata czarna

 706 kcal | B: 38 g - T: 36 g - W: 64 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1177.9 mg Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	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	177	20 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor| Herbata

 425 kcal | B: 13 g - T: 18 g - W: 56 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 307.76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	91	57 g	0.6	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-10-05, sobota

 Codziennie |  2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2330.38 mg Tłuszcze nasycone: 26 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 737 kcal | B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 836.48 mg Tłuszcze nasycone: 10 g


LISTA SKŁADNIKÓW

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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Arbuz

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

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	0.5	porcja

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MELKO) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, pomidory | Kompot wiśniowy

🔥 454 kcal | B: 39 g - T: 7 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 845.9 mg Tłuszcze nasycone: 3 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	58	100 g	2	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
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

🔥 538 kcal | B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2024-10-06, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 61 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 24 g | 🧂 Sód: 1745.62 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 19 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 450 kcal | B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g

🍬 Cukry: 4 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 509.04 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna 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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.3	średnia sztuka

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami i surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

🔥 755 kcal | B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 819.5 mg Tłuszcze nasycone: 3 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
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
Marchew	50	150 g	2.5	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), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem| Kakao (MLEKO)

🔥 558 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 415.55 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-10-07, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 64 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 2205.51 mg | 🐷 Tłuszcze nasycone: 15 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | Herbata zielona

🔥 704 kcal | B: 47 g - T: 11 g - W: 102 g

🍬 Cukry: 17 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 9 g | 🧂 Sód: 1795.01 mg | 🐷 Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8 mała sztuka
Tuńczyk light w puszcze w sosie własnym	60	70 g	0.5 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

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 Tłuszcze nasycone: 3 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

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

414 kcal | B: 12 g - T: 17 g - W: 55 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 305.1 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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%, 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	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-10-08, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 67 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 20 g | 🧂 Sód: 1747.64 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 27 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🔥 806 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g

🍬 Cukry: 16 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 6 g | 🧂 Sód: 600.24 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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 wieprzowa „żywiecka”	112	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

Mus owocowy

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

🍬 Cukry: 20 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 1 g


LISTA SKŁADNIKÓW

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

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 585 kcal | B: 32 g - T: 28 g - W: 55 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 322.52 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata Czarna

🔥 599 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 19 g | Błonnik pokarmowy: 4 g | Sód: 824.88 mg | Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	9	50 g	0.5	garść
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-10-09, środa


🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


🍷 Cukry: 70 g | Błonnik pokarmowy: 29 g | Sód: 4033.8 mg | Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 766 kcal | B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1860.58 mg
Tłuszcze nasycone: 13 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa z kaszą jaglaną (SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 616 kcal | B: 36 g - T: 23 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 989.62 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
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
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1	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

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECZY) | Herbata

🔥 672 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1089.1 mg
Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g
Migdały płatki	58	10 g	10	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-10-10, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍬 Cukry: 62 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 32 g | 🧂 Sód: 1760.78 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 32 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 772 kcal | B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g

🍬 Cukry: 16 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 11 g | 🧂 Sód: 600.18 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mus owocowy

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

🍬 Cukry: 20 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana | Kompot jabłkowy

 808 kcal | B: 39 g - T: 33 g - W: 97 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 403.3 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Łopátka 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
Rzodkiewka biała	14	100 g	1	filiżanka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
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), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata

🔥 515 kcal | B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 757.3 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 30.09.2024 - 06.10.2024

Wartości średnie (6 dni)



1967 Energia



Białko: 98 g



Tłuszcze: 69 g



Węglowodany: 246 g

30.09.2024, poniedziałek	01.10.2024, wtorek	02.10.2024, środa	03.10.2024, czwartek	04.10.2024, piątek	05.10.2024, sobota	06.10.2024, niedziela
<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 2219 kcal B: 105 g - T: 76 g - W: 284 g</p> <p>Śniadanie Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 806 kcal B: 43 g - T: 26 g - W: 101 g</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 1936 kcal B: 97 g - T: 80 g - W: 220 g</p> <p>Śniadanie Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>🔥 933 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 1994 kcal B: 82 g - T: 80 g - W: 245 g</p> <p>Śniadanie Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>🔥 830 kcal B: 31 g - T: 35 g - W: 100 g</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 1987 kcal B: 90 g - T: 77 g - W: 246 g</p> <p>Śniadanie Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i słonecznikiem Herbata z cytryną</p> <p>🔥 771 kcal B: 38 g - T: 23 g - W: 105 g</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 1774 kcal B: 105 g - T: 54 g - W: 226 g</p> <p>Śniadanie Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 737 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g</p>	<p>🍴 Codziennie 🔥 1897 kcal B: 114 g - T: 51 g - W: 260 g</p> <p>Śniadanie Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polewą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Drugie śniadanie Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie Borówki</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie Arbuz</p> <p>🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g</p>	<p>Drugie śniadanie Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Jabłko pieczone Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 746 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, warzywa duszone Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 590 kcal B: 36 g - T: 29 g - W: 52 g</p>	<p>Obiad Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Mięso wołowe gotowane, ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 698 kcal B: 32 g - T: 32 g - W: 73 g</p>	<p>Obiad Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryba (RYBA) gotowana, ziemniaki, warzywa duszone Herbata czarna</p> <p>🔥 706 kcal B: 38 g - T: 36 g - W: 64 g</p>	<p>Obiad Zupa jarzynowa (SELER, MELKO) Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, pomidory Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 454 kcal B: 39 g - T: 7 g - W: 63 g</p>	<p>Obiad Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami i surówka z marchewki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 755 kcal B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 623 kcal B: 26 g - T: 29 g - W: 66 g</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor Herbata czarna</p> <p>🔥 322 kcal B: 22 g - T: 4 g - W: 55 g</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewica, pomidor Herbata czarna</p> <p>🔥 388 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p>🔥 425 kcal B: 13 g - T: 18 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 558 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 07.10.2024 - 10.10.2024

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2062 Energia Białko: 99 g - Tłuszcze: 64 g - Węglowodany: 281 g

07.10.2024, poniedziałek	08.10.2024, wtorek	09.10.2024, środa	10.10.2024, czwartek
🍴 Codziennie 🔥 1817 kcal B: 79 g - T: 35 g - W: 303 g	🍴 Codziennie 🔥 2089 kcal B: 107 g - T: 74 g - W: 262 g	🍴 Codziennie 🔥 2147 kcal B: 107 g - T: 73 g - W: 271 g	🍴 Codziennie 🔥 2195 kcal B: 103 g - T: 77 g - W: 288 g
Śniadanie Ryż na mleku (MLEKO) Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek Herbata zielona 🔥 704 kcal B: 47 g - T: 11 g - W: 102 g	Śniadanie Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g	Śniadanie Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 766 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g	Śniadanie Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 772 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g
Drugie śniadanie Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie Jogurt bez cukru (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g
Obiad Zupa owsiankowa (SELER) Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 621 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 125 g	Obiad Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 585 kcal B: 32 g - T: 28 g - W: 55 g	Obiad Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 616 kcal B: 36 g - T: 23 g - W: 72 g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana Kompot jabłkowy 🔥 808 kcal B: 39 g - T: 33 g - W: 97 g
Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor Herbata 🔥 414 kcal B: 12 g - T: 17 g - W: 55 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków Jogurt skyr (MLEKO) Herbata Czarna 🔥 599 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 70 g	Kolacja Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECZY) Herbata 🔥 672 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor Kefir (MLEKO) Herbata 🔥 515 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g