

2025-10-26

26.10.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	21

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-10-26, niedziela

🍴 Codziennie | 🍏 2000 kcal | B: 112 g - T: 67 g - W: 248 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2885.75 mg Cholesterol: 129 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek | Herbata z cytryną

🍏 519 kcal | B: 16 g - T: 22 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 896.1 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🍏 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

🍷 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🍏 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
5g, seler 5g, por 5g)				
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	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
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

 571 kcal | B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1082.05 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
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 2 2025-10-27, poniedziałek


 Codziennie |  2325 kcal | B: 114 g - T: 93 g - W: 270 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 3046.35 mg Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem i ogórkiem | Kawa
zbożowa (GLUTEN)

 760 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 481.27 mg
Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 9.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

 177 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki
węglowodanowe (WW): 2.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony
(JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną
jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 628 kcal | B: 42 g - T: 17 g - W: 82 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 901.7 mg
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 7.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	30	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 760 kcal | B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1571.88 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-10-28, wtorek

 Codziennie |  2109 kcal | B: 114 g - T: 69 g - W: 283 g

▲ Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1966.28 mg Cholesterol: 404 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 804 kcal | B: 38 g - T: 23 g - W: 112 g

▲ Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 597.68 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

▲ Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	200	g

Obiad

Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

🔥 753 kcal | B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g

▲ Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 397.7 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g,	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
Kurczak pierś	144	120 g	0.6	sztuka
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Szpinak	3	20 g	20	g
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia 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	0.1	średnia sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek | Herbata Czarna

 462 kcal | B: 24 g - T: 18 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 970.9 mg
Cholesterol: 240 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-10-29, środa

 Codziennie |  2148 kcal | B: 101 g - T: 66 g - W: 296 g

▲ Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2388.41 mg Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 663 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 94 g

▲ Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 569.11 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

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	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Drugie śniadanie

Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)

🔥 412 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 61 g

▲ Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 91.2 mg Cholesterol: 12 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Drożdżówka z serem	292	100 g	100	g
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy

🔥 603 kcal | B: 37 g - T: 15 g - W: 85 g

▲ Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 886.2 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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
Ziemniaki	39	50 g	1	mała

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Sałata zielona	19	125 g	125	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

 470 kcal | B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 841.9 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	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

Kolacja

Dzień 5 2025-10-30, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 1524 kcal | B: 81 g - T: 33 g - W: 234 g

🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2239.96 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jaglana (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola | Herbata

🔥 701 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1186.98 mg Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (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
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna 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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

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

🔥 425 kcal | B: 29 g - T: 7 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 152.68 mg Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 320 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 898.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-10-31, piątek

 Codziennie |  2262 kcal | B: 95 g - T: 88 g - W: 285 g

 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1740.09 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 709 kcal | B: 31 g - T: 20 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 515.91 mg
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 11 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt (MLEKO)

🔥 101 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 13 mg Cholesterol: 3 mg
Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN), mozzarella (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 521 kcal | B: 26 g - T: 22 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 595.6 mg Cholesterol: 47 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
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	80	50 g	2.5	plaster

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)			
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 7 2025-11-01, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1678 kcal | B: 91 g - T: 59 g - W: 211 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2508.64 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.4

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 415 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 61 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 361.78 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60 g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Serek wiejski	140	150 g	0.8 duże opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

(GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	100	14 g	1	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

🔥 392 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 660.5 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 8 2025-11-02, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2194 kcal | B: 102 g - T: 82 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 74 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 1835.14 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 708 kcal | B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 567.92 mg Cholesterol: 45 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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

Muso owcowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

🔥 830 kcal | B: 36 g - T: 44 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 252.17 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
5g, seler 5g, por 5g)				
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka | dżem | Kakao (MLEKO)

 555 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g

 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1015.05 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Dżem 100% owoców	36	25 g	25	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-11-03, poniedziałek

 Codziennie |  2245 kcal | B: 99 g - T: 84 g - W: 285 g

▲ Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2482.26 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 850 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

▲ Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1113.48 mg Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

▲ Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot truskawkowy

🔥 840 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 127 g

▲ Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 136.1 mg Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g,	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
seler 5g, por 5g)				
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
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Herbata

 415 kcal | B: 13 g - T: 16 g - W: 53 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 770.68 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	58	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 20.10.2025 - 26.10.2025

Wartości średnie (1 dni)



2000 Energia



Białko: 112 g



Tłuszcz: 67 g



Węglowodany: 248 g

20.10.2025, poniedziałek	21.10.2025, wtorek	22.10.2025, środa	23.10.2025, czwartek	24.10.2025, piątek	25.10.2025, sobota	26.10.2025, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną 2000 kcal B: 112 g - T: 67 g - W: 248 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 571 kcal B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g

Tygodniowy plan posiłków 27.10.2025 - 02.11.2025

Wartości średnie (7 dni)



2034 Energia

Białko: 99 g

- Tłuszcz: 70 g

- Węglowodany: 264 g

27.10.2025, poniedziałek	28.10.2025, wtorek	29.10.2025, środa	30.10.2025, czwartek	31.10.2025, piątek	01.11.2025, sobota	02.11.2025, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2325 kcal B: 114 g - T: 93 g - W: 270 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2109 kcal B: 114 g - T: 69 g - W: 283 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2148 kcal B: 101 g - T: 66 g - W: 296 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1524 kcal B: 81 g - T: 33 g - W: 234 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2262 kcal B: 95 g - T: 88 g - W: 285 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1678 kcal B: 91 g - T: 59 g - W: 211 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2194 kcal B: 102 g - T: 82 g - W: 274 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarógzek (MLEKO) ze słonecznikiem i ogórkiem Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 760 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata zielona</p> <p>🔥 804 kcal B: 38 g - T: 23 g - W: 112 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 663 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 94 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łośoś, ogórek, rukola Herbata</p> <p>🔥 701 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 96 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarógzek (MLEKO) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 709 kcal B: 31 g - T: 20 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówczanka miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), sałata Herbata</p> <p>🔥 415 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 61 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówczką, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 708 kcal B: 38 g - T: 18 g - W: 98 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki, jogurt skyr (MLEKO)</p> <p>🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Drożdżówka (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 412 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 61 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, jogurt (MLEKO)</p> <p>🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Muso owocowy</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 628 kcal B: 42 g - T: 17 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 603 kcal B: 37 g - T: 15 g - W: 85 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa (SELER) Klops gotowany (JAJA), ziemniaki, pomidor Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 425 kcal B: 29 g - T: 7 g - W: 64 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 931 kcal B: 37 g - T: 45 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 830 kcal B: 36 g - T: 44 g - W: 78 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 760 kcal B: 20 g - T: 51 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, jajko (JAJA), ogórek Herbata Czarna</p> <p>🔥 462 kcal B: 24 g - T: 18 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata</p> <p>🔥 470 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>🔥 320 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), mozzarella (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p>🔥 521 kcal B: 26 g - T: 22 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata</p> <p>🔥 392 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 52 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka dżem Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 555 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 03.11.2025 - 03.11.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2245 Energia Białko: 99 g - Tłuszcze: 84 g - Węglowodany: 285 g

03.11.2025, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2245 kcal B: 99 g - T: 84 g - W: 285 g

Śniadanie

-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 850 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 102 g

Drugie śniadanie

-Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

Obiad

-Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot truskawkowy

🔥 840 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 127 g

Kolacja

-Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Herbata

🔥 415 kcal B: 13 g - T: 16 g - W: 53 g