

2024-11-10

# 10.11.2024 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	30

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-11-10, niedziela

Codziennie 1902 kcal | B: 116 g - T: 52 g - W: 257 g

Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1848.45 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

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

455 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 398.74 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

#### 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)	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 wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

#### Kiwi

92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

## Obiad

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

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

 587 kcal | B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 535.05 mg  
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 12 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
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 2 2024-11-11, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🍏 2048 kcal | B: 80 g - T: 77 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 52 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1830.73 mg | 🐔 Cholesterol: 190 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 29 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🍏 675 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 103 g

🍷 Cukry: 19 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 9 g | 🧂 Sód: 160.54 mg | 🐔 Cholesterol: 74 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Płatki jęczmieńne	113	30 g	6	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

## Mandarynka

🍏 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

🍷 Cukry: 16 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 3 g | 🧂 Sód: 3 mg | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

## Obiad

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

🔥 794 kcal | B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1656.29 mg  
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groszek zielony	12	15 g	1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5	uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30	g
Makaron pszenny	331	100 g	2	porcja
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2024-11-12, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2439 kcal | B: 121 g - T: 69 g - W: 342 g


🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 42 g Sód: 2011.95 mg Cholesterol: 404 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 787 kcal | B: 36 g - T: 25 g - W: 105 g


 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1252.83 mg  
Cholesterol: 150 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	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
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Makrela wędzona	111	50 g	0.5	porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 1000 kcal | B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 241.92 mg  
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.3

## 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
Fasola biała	167	50 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 526 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 422.2 mg  
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2024-11-13, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1863 kcal | B: 89 g - T: 54 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1368.3 mg Cholesterol: 450 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 697 kcal | B: 32 g - T: 16 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 518.08 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

**Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy**

 572 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 363.12 mg  
Cholesterol: 378 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

🔥 469 kcal | B: 29 g - T: 13 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 420.1 mg  
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2024-11-14, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2117 kcal | B: 88 g - T: 74 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2542.49 mg Cholesterol: 248 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 959 kcal | B: 37 g - T: 36 g - W: 124 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1268.38 mg  
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)**

🔥 1 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	1	1 g	1	g

## Obiad

Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

🔥 657 kcal | B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 799.81 mg  
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8	średnia sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filizanka
Łopátka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🕒 500 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 474.3 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-11-15, piątek

🍴 Codziennie | 🕒 2055 kcal | B: 90 g - T: 72 g - W: 272 g


🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 839.35 mg Cholesterol: 158 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 770 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 107 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 343.88 mg  
Cholesterol: 71 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8

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

## Drugie śniadanie

## Banan

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	150	g

## Obiad

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty | Kompot jabłkowy**

 662 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 240.3 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 489 kcal | B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 253.64 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## 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)	146	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2024-11-16, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2140 kcal | B: 99 g - T: 73 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1588.3 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 866 kcal | B: 32 g - T: 27 g - W: 124 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 164.88 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 11.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	188	50 g	10	łyżeczka
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
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)	160	100 g	0.5	puszka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Skyr waniliowy (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

🕒 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2024-11-17, niedziela

🍴 Codziennie | 🕒 2190 kcal | B: 106 g - T: 84 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 79 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1774.75 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 596 kcal | B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.58 mg  
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 6.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## 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

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHE) | Borówki | Kakao (MLEKO)**

🔥 889 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1092.35 mg  
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

## Kolacja

Dzień 9 2024-11-18, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2031 kcal | B: 70 g - T: 67 g - W: 293 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1175.16 mg Cholesterol: 251 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

🔥 731 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 771.08 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
Chleb 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	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 grochowa (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 683 kcal | B: 28 g - T: 20 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 138.1 mg  
Cholesterol: 146 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	218	60 g	4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mleko 2%	46	90 g	0.4	szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Jabłko	52	100 g	0.9	mała sztuka
Bitą śmietaną z puszki	39	15 g	3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata | Herbata

 539 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 264.48 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

## 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2024-11-19, wtorek

 Codziennie |  1934 kcal | B: 88 g - T: 64 g - W: 257 g


 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 1760.91 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie

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

 746 kcal | B: 32 g - T: 21 g - W: 110 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 166.71 mg  
Cholesterol: 50 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
Kasza jęczmienna perłowa	106	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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Kiwi

 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

## Obiad

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

🕒 661 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1028 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🕒 436 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 561.7 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Tygodniowy plan posiłków 04.11.2024 - 10.11.2024

Wartości średnie (1 dni)



1902 Energia



Białko: 116 g - Tłuszcze: 52 g - Węglowodany: 257 g

04.11.2024, poniedziałek	05.11.2024, wtorek	06.11.2024, środa	07.11.2024, czwartek	08.11.2024, piątek	09.11.2024, sobota	10.11.2024, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1902 kcal B: 116 g - T: 52 g - W: 257 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g</p>
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 587 kcal B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 11.11.2024 - 17.11.2024

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2121 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcze: 71 g - Węglowodany: 282 g

11.11.2024, poniedziałek	12.11.2024, wtorek	13.11.2024, środa	14.11.2024, czwartek	15.11.2024, piątek	16.11.2024, sobota	17.11.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2048 kcal B: 80 g - T: 77 g - W: 273 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 675 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 103 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2439 kcal B: 121 g - T: 69 g - W: 342 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 787 kcal B: 36 g - T: 25 g - W: 105 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1863 kcal B: 89 g - T: 54 g - W: 264 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 697 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 107 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2117 kcal B: 88 g - T: 74 g - W: 280 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 959 kcal B: 37 g - T: 36 g - W: 124 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2055 kcal B: 90 g - T: 72 g - W: 272 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 770 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 107 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2140 kcal B: 99 g - T: 73 g - W: 280 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką   Herbata</p> <p>🔥 866 kcal B: 32 g - T: 27 g - W: 124 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2190 kcal B: 106 g - T: 84 g - W: 264 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>🔥 80 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🔥 1 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skrzyp waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN)   Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 794 kcal B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa fasolowa (MLEKO, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż   Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 1000 kcal B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 572 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 657 kcal B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 662 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa z ryżem (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 649 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 651 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Zielona herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata zielona</p> <p>🔥 526 kcal B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 469 kcal B: 29 g - T: 13 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka   Herbata</p> <p>🔥 500 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 18.11.2024 - 19.11.2024

Wartości średnie (2 dni)

🔥 1982 Energia    Białko: 79 g - Tłuszcze: 65 g - Węglowodany: 275 g

18.11.2024, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 2031 kcal B: 70 g - T: 67 g - W: 293 g

Śniadanie

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

🔥 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g

Drugie śniadanie

-Jabłko

🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Obiad

-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)  
| Smażone naleśniki (GLUTEN,  
JAJA, MLEKO), jabłko prażone,  
bita śmietana (MLEKO) | Herbata  
zielona

🔥 683 kcal B: 28 g - T: 20 g - W: 100 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z  
hummusem (SELER, GORCZYCA,  
SEZAM, SOJA), masło (MLEKO),  
papryka i sałata | Herbata

🔥 539 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g

19.11.2024, wtorek

🍴 Codziennie

🔥 1934 kcal B: 88 g - T: 64 g - W: 257 g

Śniadanie

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

🔥 746 kcal B: 32 g - T: 21 g - W: 110 g

Drugie śniadanie

-Kiwi

🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

Obiad

-Krupnik jęczmienny (GLUTEN,  
SELER, MLEKO) | Klops gotowany  
w sosie własnym (GLUTEN, JAJA),  
ziemniaki, sałatka szwedzka |  
Kompot jabłkowy

🔥 661 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g

Kolacja

-Grahamka (GLUTEN), masło  
(MLEKO), schab pieczony, sałata,  
pomidor | Kawa zbożowa  
(GLUTEN)

🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g