

2024-11-20

20.11.2024 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	31

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-11-20, środa

🍴 Codziennie | 🍏 2076 kcal | B: 109 g - T: 78 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 3593.68 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek homogenizowany (MLEKO)

🍏 133 kcal | B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g

🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek homogenizowany bio (Bakoma)	133	140 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona, kasza gryczana, ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

🔥 681 kcal | B: 38 g - T: 30 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 2629.2 mg
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

🔥 482 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 539.1 mg Cholesterol:
73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-11-21, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2236 kcal | B: 92 g - T: 71 g - W: 313 g


🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1294.4 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Szpinak	6	40 g	1.6	garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

Kolacja

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

 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 3 2024-11-22, piątek

Codziennie | 2134 kcal | B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurcze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy

 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-11-23, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1794 kcal | B: 104 g - T: 59 g - W: 223 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1149.1 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Śniadanie

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) | Kompot jabłkowy

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona

🔥 433 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 164.2 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-11-24, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2196 kcal | B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g


🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1932.07 mg Cholesterol: 293 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,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)	80	50 g	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

 142 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

 Cukry: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	200 g	0.8	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

🔥 662 kcal | B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 992.45 mg
Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 6 2024-11-25, poniedziałek

🍴 Codziennie 🔥 2176 kcal | B: 89 g - T: 96 g - W: 248 g


🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2926.91 mg Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	50	200 g	2.2	filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	261	80 g	80	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	290	113 g	1	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rozszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-11-26, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2003 kcal | B: 109 g - T: 59 g - W: 267 g


🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 948.89 mg Cholesterol: 278 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

Obiad

Krem z dyni (MLEKO, SELER), Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot jabłkowy (Kopia)

 774 kcal | B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 305.5 mg
Cholesterol: 143 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Pieczarki	11	50 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Chrzan tarty	4	4 g	1	łyżeczka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Dzień 8 2024-11-27, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1953 kcal | B: 93 g - T: 53 g - W: 290 g


🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1394.18 mg Cholesterol: 144 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Pomarańcza

 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

 667 kcal | B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 878.6 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 9 2024-11-28, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 1977 kcal | B: 94 g - T: 53 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 2644.03 mg Cholesterol: 127 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Banan

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.5	mała sztuka

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 10 2024-11-29, piątek

 Codziennie |  2190 kcal | B: 90 g - T: 73 g - W: 300 g

 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2468.55 mg Cholesterol: 408 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

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 ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) |
Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot owocowy

 746 kcal | B: 24 g - T: 17 g - W: 126 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 613.7 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	15	80 g	0.7	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

Kolacja

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

🔥 648 kcal | B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 293.5 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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
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	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 18.11.2024 - 24.11.2024

Wartości średnie (5 dni)

2087 Energia

Białko: 103 g - Tłuszcze: 75 g - Węglowodany: 259 g

18.11.2024, poniedziałek	19.11.2024, wtorek	20.11.2024, środa	21.11.2024, czwartek	22.11.2024, piątek	23.11.2024, sobota	24.11.2024, niedziela
<p>🍴 -</p> <p>🕒 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>🍴 -</p> <p>🕒 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🕒 2076 kcal B: 109 g - T: 78 g - W: 247 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona</p> <p>🕒 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🕒 2236 kcal B: 92 g - T: 71 g - W: 313 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek Herbata</p> <p>🕒 645 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 95 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🕒 2134 kcal B: 92 g - T: 90 g - W: 251 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🕒 753 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🕒 1794 kcal B: 104 g - T: 59 g - W: 223 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p>🕒 675 kcal B: 33 g - T: 16 g - W: 105 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🕒 2196 kcal B: 118 g - T: 81 g - W: 262 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata Herbata zielona</p> <p>🕒 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek homogenizowany (MLEKO)</p> <p>🕒 133 kcal B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🕒 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🕒 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🕒 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🕒 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) Szynka pieczona, kasza gryczana, ogórek kiszony Kompot jabłkowy</p> <p>🕒 681 kcal B: 38 g - T: 30 g - W: 71 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot owocowy</p> <p>🕒 779 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) Kompot jabłkowy</p> <p>🕒 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🕒 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy</p> <p>🕒 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🕒 -</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata</p> <p>🕒 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska Herbata</p> <p>🕒 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🕒 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🕒 433 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek Kakao (MLEKO)</p> <p>🕒 662 kcal B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 25.11.2024 - 29.11.2024

Wartości średnie (5 dni)



2059 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcz: 66 g - Węglowodany: 280 g

25.11.2024, poniedziałek	26.11.2024, wtorek	27.11.2024, środa	28.11.2024, czwartek	29.11.2024, piątek
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2176 kcal B: 89 g - T: 96 g - W: 248 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2003 kcal B: 109 g - T: 59 g - W: 267 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1953 kcal B: 93 g - T: 53 g - W: 290 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1977 kcal B: 94 g - T: 53 g - W: 297 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2190 kcal B: 90 g - T: 73 g - W: 300 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony Herbata z cytryną</p> <p>🔥 699 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 669 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor, sałata Herbata</p> <p>🔥 673 kcal B: 33 g - T: 18 g - W: 97 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p>🔥 675 kcal B: 33 g - T: 16 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek Herbata zielona</p> <p>🔥 718 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 90 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 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>-Pomarańcza</p> <p>🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Duszona kapusta z kiełbasą, ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 723 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 78 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krem z dyni (MLEKO, SELER), Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) Kompot jabłkowy (Kopia)</p> <p>🔥 774 kcal B: 51 g - T: 22 g - W: 99 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 667 kcal B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 731 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Kompot owocowy</p> <p>🔥 746 kcal B: 24 g - T: 17 g - W: 126 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 633 kcal B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną</p> <p>🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód Mus owocowy Herbata</p> <p>🔥 519 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 90 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor Herbata</p> <p>🔥 437 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g</p>