

2024-11-30

# 30.11.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	26

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-11-30, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2011 kcal | B: 104 g - T: 65 g - W: 263 g

🍬 Cukry: 30 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1668.53 mg | 🐷 Tłuszcze nasycone: 26 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

**Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 731 kcal | B: 35 g - T: 22 g - W: 100 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 834.98 mg | 🐷 Tłuszcze nasycone: 9 g

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

### Drugie śniadanie

#### Pomarańcza

🔥 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

🌾 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 3 mg

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

### Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🔥 648 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 184.05 mg  
Tłuszcze nasycone: 4 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

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

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

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

## Kolacja

Dzień 2 2024-12-01, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1919 kcal | B: 116 g - T: 50 g - W: 265 g

🍬 Cukry: 52 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 25 g | 🧂 Sód: 1742.19 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 20 g

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

#### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

#### Drugie śniadanie

**Kiwi**

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

🍬 Cukry: 14 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 5 g | 🧂 Sód: 4.5 mg


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

## Obiad

### Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane, 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 Tłuszcze nasycone: 4 g


#### 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 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
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), ser biały (MLEKO), dżem| Kakao (MLEKO)

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW 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 twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2024-12-02, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2361 kcal | B: 100 g - T: 70 g - W: 338 g

🍷 Cukry: 54 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 28 g | 🧂 Sód: 3191.3 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 27 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 770 kcal | B: 43 g - T: 20 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 8 g | 🧂 Sód: 1036.8 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	70	g
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

🔥 389 kcal | B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 400 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 5 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g

## Obiad

## Zupa owsiankowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 640 kcal | B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 99.9 mg Tłuszcze nasycone: 3 g

## 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, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	280	80 g	80	g
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Serek wiejski (MLEKO) | Herbata

🔥 561 kcal | B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1654.6 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

## 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
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2024-12-03, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2144 kcal | B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1904.57 mg Tłuszcze nasycone: 27 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW 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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

**Mus owocowy**

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

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 632 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 312.52 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
szynka z indyka, sałatka z pomidorków | Jogurt Skyr  
(MLEKO) | Herbata Czarna

🔥 606 kcal | B: 32 g - T: 23 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 19 g | Błonnik pokarmowy: 4 g | Sód: 991.81 mg | Tłuszcze nasycone: 7 g

## 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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	0	1 g	0.2	łyżka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2024-12-04, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2276 kcal | B: 107 g - T: 72 g - W: 305 g


🍷 Cukry: 83 g | Błonnik pokarmowy: 27 g | Sód: 3138.78 mg | Tłuszcze nasycone: 24 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	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 kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt bez cukru (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 6 2024-12-05, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2144 kcal | B: 97 g - T: 83 g - W: 261 g


🍷 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1791.23 mg Tłuszcze nasycone: 30 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 852 kcal | B: 32 g - T: 34 g - W: 104 g

 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 773.43 mg Tłuszcze nasycone: 12 g

## 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)	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
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	149	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

## Drugie śniadanie

## Mandarynka

 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 3 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

## Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 697 kcal | B: 36 g - T: 31 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 257.5 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

### 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 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW 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
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2024-12-06, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2203 kcal | B: 97 g - T: 72 g - W: 306 g

🍬 Cukry: 72 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 30 g | 🧂 Sód: 1929.58 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 35 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 788 kcal | B: 42 g - T: 26 g - W: 99 g

🍬 Cukry: 19 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 8 g | 🧂 Sód: 1390.48 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 11 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
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
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍬 Cukry: 12 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 27 mg


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

## Obiad

## Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot jabłkowy

 844 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 136.1 mg Tłuszcze nasycone: 14 g

## 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, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 517 kcal | B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 376 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
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)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2024-12-07, sobota


🍴 Codziennie | 🔥 2148 kcal | B: 97 g - T: 79 g - W: 271 g


🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 4577.13 mg Tłuszcze nasycone: 29 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 2560.43 mg  
Tłuszcze nasycone: 17 g


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

## Drugie śniadanie

## Jogurt bez cukru (MLEKO)

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 727 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


### 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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

 397 kcal | B: 18 g - T: 13 g - W: 54 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 907.6 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

### 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
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 9 2024-12-08, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2000 kcal | B: 108 g - T: 94 g - W: 194 g

🍬 Cukry: 25 g | 🥛 Błonnik pokarmowy: 15 g | 🧂 Sód: 1325.35 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 37 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 591 kcal | B: 33 g - T: 26 g - W: 62 g

🥛 Błonnik pokarmowy: 4 g | 🧂 Sód: 647.78 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 14 g

## 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	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Skyr naturalny (MLEKO)**

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

🍬 Cukry: 5 g | 🧂 Sód: 90 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 685 kcal | B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 154.92 mg Tłuszcze nasycone: 12 g


## 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
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

## Kolacja

**Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor| Kakao (MLEKO)**



 633 kcal | B: 26 g - T: 28 g - W: 73 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 432.65 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

## 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
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2024-12-09, poniedziałek

 Codziennie |  1976 kcal | B: 89 g - T: 60 g - W: 284 g

 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1195.2 mg Tłuszcze nasycone: 18 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 600.18 mg Tłuszcze nasycone: 12 g

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

## Drugie śniadanie

## Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

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

 866 kcal | B: 45 g - T: 31 g - W: 109 g


 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 306.52 mg  
Tłuszcze nasycone: 5 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jaglana	76	20 g	1.3	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Wołowina antrykot	198	130 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

 260 kcal | B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 287 mg Tłuszcze nasycone: 1 g

### 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 wieprzowa	1	1 g	1	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 25.11.2024 - 01.12.2024

Wartości średnie (2 dni)



1965 Energia

Białko: 110 g - Tłuszcz: 57 g - Węglowodany: 264 g

25.11.2024, poniedziałek	26.11.2024, wtorek	27.11.2024, środa	28.11.2024, czwartek	29.11.2024, piątek	30.11.2024, sobota	01.12.2024, niedziela
<p>🍴 -</p> <p>🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 -</p> <p>🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 -</p> <p>🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 -</p> <p>🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 -</p> <p>🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2011 kcal B: 104 g - T: 65 g - W: 263 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 731 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 100 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1919 kcal B: 116 g - T: 50 g - W: 265 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</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>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 558 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 02.12.2024 - 08.12.2024

Wartości średnie (7 dni)



2182 Energia



Białko: 101 g - Tłuszcz: 77 g - Węglowodany: 278 g

02.12.2024, poniedziałek	03.12.2024, wtorek	04.12.2024, środa	05.12.2024, czwartek	06.12.2024, piątek	07.12.2024, sobota	08.12.2024, niedziela
<p> Codziennie</p> <p> 2361 kcal B: 100 g - T: 70 g - W: 338 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2144 kcal B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2276 kcal B: 107 g - T: 72 g - W: 305 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2144 kcal B: 97 g - T: 83 g - W: 261 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2203 kcal B: 97 g - T: 72 g - W: 306 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2148 kcal B: 97 g - T: 79 g - W: 271 g</p>	<p> Codziennie</p> <p> 2000 kcal B: 108 g - T: 94 g - W: 194 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek   Herbata zielona</p> <p> 770 kcal B: 43 g - T: 20 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p> 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 766 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p> 852 kcal B: 32 g - T: 34 g - W: 104 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszony i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 788 kcal B: 42 g - T: 26 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony   Herbata</p> <p> 933 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Herbata</p> <p> 591 kcal B: 33 g - T: 26 g - W: 62 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p> 389 kcal B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p> 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p> 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 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>-Melon</p> <p> 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p> 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 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>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p> 640 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p> 632 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 68 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Kompot truskawkowy</p> <p> 746 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p> 697 kcal B: 36 g - T: 31 g - W: 73 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i jabłkiem prażonym   Kompot jabłkowy</p> <p> 844 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (SELER)   Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p> 727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO)   Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p> 685 kcal B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata</p> <p> 561 kcal B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków   Jogurt Skyr (MLEKO)   Herbata Czarna</p> <p> 606 kcal B: 32 g - T: 23 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECZY)   Herbata</p> <p> 672 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata</p> <p> 515 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor   Jogurt (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 517 kcal B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor   Herbata</p> <p> 397 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor   Kakao (MLEKO)</p> <p> 633 kcal B: 26 g - T: 28 g - W: 73 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 09.12.2024 - 09.12.2024

Wartości średnie (1 dni)

🔥 1976 Energia    Białko: 89 g - Tłuszcze: 60 g - Węglowodany: 284 g

09.12.2024, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 1976 kcal B: 89 g - T: 60 g - W: 284 g

Śniadanie

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

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

Drugie śniadanie

-Jabłko

🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Obiad

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

🔥 866 kcal B: 45 g - T: 31 g - W: 109 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

🔥 260 kcal B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g