

2024-10-31

31.10.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	28

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-31, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 1795 kcal | B: 77 g - T: 56 g - W: 257 g

🍬 Cukry: 50 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 30 g | 🧂 Sód: 1165.05 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 17 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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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 gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 684 kcal | B: 33 g - T: 27 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 276.37 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jaglana	57	15 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

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

Dzień 2 2024-11-01, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 1893 kcal | B: 96 g - T: 88 g - W: 190 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1216.8 mg Tłuszcze nasycone: 34 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 waniliowy (MLEKO)

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

🍷 Cukry: 17 g Sód: 90 mg

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 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

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

 494 kcal | B: 16 g - T: 23 g - W: 58 g


 Cukry: 3 g  Błonnik pokarmowy: 4 g  Sód: 324.1 mg  Tłuszcze nasycone: 8 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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-11-02, sobota

 Codziennie  1991 kcal | B: 104 g - T: 66 g - W: 255 g


 Cukry: 28 g  Błonnik pokarmowy: 29 g  Sód: 1629.93 mg  Tłuszcze nasycone: 27 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	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 pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

🔥 621 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 80 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 143.95 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	g
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
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Kapusta pekińska	16	100 g	100	g
Marchew	10	30 g	30	g
Jabłko	10	20 g	20	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),
połędwica, 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
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-11-03, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1961 kcal | B: 116 g - T: 50 g - W: 277 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1739.22 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN) z połędwicą, 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
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Banan

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

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	1.3	średnia 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 5 2024-11-04, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2210 kcal | B: 113 g - T: 63 g - W: 303 g

🍷 Cukry: 71 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2687.9 mg Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

🔥 885 kcal | B: 48 g - T: 31 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 843.4 mg Tłuszcze nasycone: 11 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	120	g
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	70	g
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Śniadanie

Drugie śniadanie

Skyr waniliowy (MLEKO)

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

🍷 Cukry: 17 g Sód: 90 mg

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 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

Pieczycwo 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 6 2024-11-05, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2137 kcal | B: 106 g - T: 74 g - W: 275 g

🍷 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1737.62 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

Śniadanie

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
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
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 19 g | Błonnik pokarmowy: 4 g | Sód: 824.86 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	55	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	1	6 g	1	łyżka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-11-06, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2357 kcal | B: 110 g - T: 86 g - W: 293 g


🍷 Cukry: 65 g | Błonnik pokarmowy: 31 g | Sód: 3248.58 mg | Tłuszcze nasycone: 25 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

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

 827 kcal | B: 39 g - T: 36 g - W: 93 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 204.4 mg Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	140	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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 8 2024-11-07, czwartek

Codziennie | 2153 kcal | B: 101 g - T: 72 g - W: 289 g

Cukry: 75 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2516.13 mg Tłuszcze nasycone: 25 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

832 kcal | B: 31 g - T: 36 g - W: 99 g

Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 741.23 mg Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	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 - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	58	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

Śniadanie

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

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 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 9 2024-11-08, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2123 kcal | B: 97 g - T: 69 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 63 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1900.08 mg Tłuszcze nasycone: 25 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1402.48 mg
Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15	g
Mąka pszenna	109	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
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 (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

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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-11-09, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2199 kcal | B: 100 g - T: 97 g - W: 248 g


🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3570.13 mg Tłuszcze nasycone: 38 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

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

 786 kcal | B: 39 g - T: 37 g - W: 82 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 174.6 mg Tłuszcze nasycone: 13 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
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	102	284 g	1	małe opakowanie
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 389 kcal | B: 22 g - T: 12 g - W: 54 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 740.6 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	55	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

Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 03.11.2024

Wartości średnie (4 dni) 1910 Energia Białko: 98 g - Tłuszcze: 65 g - Węglowodany: 244 g

28.10.2024, poniedziałek	29.10.2024, wtorek	30.10.2024, środa	31.10.2024, czwartek	01.11.2024, piątek	02.11.2024, sobota	03.11.2024, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Codziennie 1795 kcal B: 77 g - T: 56 g - W: 257 g	Codziennie 1893 kcal B: 96 g - T: 88 g - W: 190 g	Codziennie 1991 kcal B: 104 g - T: 66 g - W: 255 g	Codziennie 1961 kcal B: 116 g - T: 50 g - W: 277 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	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	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	Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 737 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 98 g	Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Skyr waniliowy (MLEKO) 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Banan 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER) Mięso wołowe gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) Kompot jabłkowy 684 kcal B: 33 g - T: 27 g - W: 83 g	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	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 621 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 80 g	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
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor Herbata czarna 260 kcal B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 494 kcal B: 16 g - T: 23 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem Kakao (MLEKO) 558 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 74 g

Tygodniowy plan posiłków 04.11.2024 - 09.11.2024

Wartości średnie (6 dni)

2196 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcz: 76 g - Węglowodany: 282 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
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2210 kcal B: 113 g - T: 63 g - W: 303 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2137 kcal B: 106 g - T: 74 g - W: 275 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2357 kcal B: 110 g - T: 86 g - W: 293 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2153 kcal B: 101 g - T: 72 g - W: 289 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2123 kcal B: 97 g - T: 69 g - W: 285 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2199 kcal B: 100 g - T: 97 g - W: 248 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>🔥 885 kcal B: 48 g - T: 31 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>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>🔥 832 kcal B: 31 g - T: 36 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 806 kcal B: 43 g - T: 26 g - W: 101 g</p>	<p>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>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 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>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>-Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryba (RYBA) gotowana, ziemniaki, warzywa duszone (GLUTEN) Herbata czarna</p> <p>🔥 827 kcal B: 39 g - T: 36 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (SELER) Szynka 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 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, warzywa duszone (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 786 kcal B: 39 g - T: 37 g - W: 82 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica 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>🔥 599 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHE) 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>🔥 389 kcal B: 22 g - T: 12 g - W: 54 g</p>