

2024-10-31

31.10.2024 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 2024-10-31, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 1809 kcal | B: 74 g - T: 63 g - W: 247 g

🍬 Cukry: 50 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1815 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 775 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g

🍬 Cukry: 17 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 10 g | 🧂 Sód: 291.48 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 11 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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszpinka	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 ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 687 kcal | B: 32 g - T: 37 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1503.02 mg
Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
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

🔥 268 kcal | B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 19 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Dzień 2 2024-11-01, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 1929 kcal | B: 96 g - T: 85 g - W: 206 g

🍬 Cukry: 28 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 19 g | 🧂 Sód: 630 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 34 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 619 kcal | B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g

🍬 Cukry: 3 g | 🌿 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 328.98 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 14 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	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

🕒 501 kcal | B: 16 g - T: 21 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 56.1 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 | 🕒 2064 kcal | B: 90 g - T: 72 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1390.03 mg Tłuszcze nasycone: 25 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 771.08 mg Tłuszcze nasycone: 8 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 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
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	150	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

🍷 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

🔥 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

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
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

Dzień 4 2024-11-03, niedziela

🍴 Codziennie 🔥 1968 kcal | B: 115 g - T: 48 g - W: 282 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1471.22 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA PODSTAWOWA

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
Polędwica 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 pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

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

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg 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)

🔥 566 kcal | B: 27 g - T: 17 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 147.55 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

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
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 | 🔥 2247 kcal | B: 109 g - T: 84 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2818.28 mg Tłuszcze nasycone: 23 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 861 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 102 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 737.76 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
MAKRELA FILET W OLEJU 170G GRAAL	212	70 g	70	g
Cebula	3	9 g	1	mały plaster
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr waniliowy (MLEKO)

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

🍷 Cukry: 17 g Sód: 90 mg


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 szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g | Błonnik pokarmowy: 11 g | Sód: 404.92 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filizanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 555 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	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 |  2187 kcal | B: 117 g - T: 66 g - W: 296 g


 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2548.5 mg Tłuszcze nasycone: 22 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 815 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 278.64 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 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 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

Kapuśniak (SELER, GLUTEN) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 653 kcal | B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1711 mg Tłuszcze nasycone: 4 g





LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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



 620 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g

 Cukry: 21 g |  Błonnik pokarmowy: 7 g |  Sód: 558.86 mg |  Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała 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 |  2288 kcal | B: 109 g - T: 85 g - W: 281 g


 Cukry: 72 g |  Błonnik pokarmowy: 35 g |  Sód: 3935.48 mg |  Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 776 kcal | B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1538.98 mg
Tłuszcze nasycone: 12 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 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
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) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej Herbata czarna

 748 kcal | B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 1212.9 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	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4	szklanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
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 | 🔥 2295 kcal | B: 96 g - T: 82 g - W: 305 g


🍷 Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1323.43 mg Tłuszcze nasycone: 29 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 892 kcal | B: 31 g - T: 36 g - W: 112 g

 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 500.53 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 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 - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	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

Krupnik z ryżem (SELER) | Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 800 kcal | B: 36 g - T: 29 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 330.6 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
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

🔥 523 kcal | B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.3 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 | 🔥 1997 kcal | B: 85 g - T: 53 g - W: 304 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1322.1 mg Tłuszcze nasycone: 22 g

DIETA PODSTAWOWA

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)

🔥 815 kcal | B: 42 g - T: 24 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1080.88 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 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	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 grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 603 kcal | B: 25 g - T: 8 g - W: 113 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 106.22 mg Tłuszcze nasycone: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
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	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

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

🔥 525 kcal | B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 108 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 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
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 | 🔥 2094 kcal | B: 98 g - T: 89 g - W: 237 g


🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 3087.63 mg Tłuszcze nasycone: 34 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 942 kcal | B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 2238.83 mg
Tłuszcze nasycone: 16 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 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
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) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 664 kcal | B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 281.7 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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 z indyka, sałata, pomidor | Herbata

 396 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 472.6 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 03.11.2024

Wartości średnie (4 dni) 1942 Energia Białko: 93 g - Tłuszcze: 67 g - Węglowodany: 251 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
<p> - -</p> <p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p> - -</p> <p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p> - -</p> <p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p> Codziennie 1809 kcal B: 74 g - T: 63 g - W: 247 g</p> <p>Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 775 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g</p>	<p> Codziennie 1929 kcal B: 96 g - T: 85 g - W: 206 g</p> <p>Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata</p> <p> 619 kcal B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g</p>	<p> Codziennie 2064 kcal B: 90 g - T: 72 g - W: 271 g</p> <p>Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p> 731 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 106 g</p>	<p> Codziennie 1968 kcal B: 115 g - T: 48 g - W: 282 g</p> <p>Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serem 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>Drugie śniadanie -Jabłko</p> <p> 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Skyr waniliowy (MLEKO)</p> <p> 123 kcal B: 14 g - T: 0 g - W: 17 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Pomarańcza</p> <p> 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Banan</p> <p> 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 g</p>
<p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p>Brak programu</p> <p> -</p>	<p>Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p> 687 kcal B: 32 g - T: 37 g - W: 62 g</p>	<p>Obiad -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>Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy</p> <p> 621 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 80 g</p>	<p>Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, 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>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor Herbata czarna</p> <p> 268 kcal B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p> 501 kcal B: 16 g - T: 21 g - W: 63 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p> 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem Kakao (MLEKO)</p> <p> 566 kcal B: 27 g - T: 17 g - W: 79 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 04.11.2024 - 09.11.2024

Wartości średnie (6 dni)

2184 Energia

Białko: 102 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>2247 kcal B: 109 g - T: 84 g - W: 270 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2187 kcal B: 117 g - T: 66 g - W: 296 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2288 kcal B: 109 g - T: 85 g - W: 281 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2295 kcal B: 96 g - T: 82 g - W: 305 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1997 kcal B: 85 g - T: 53 g - W: 304 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2094 kcal B: 98 g - T: 89 g - W: 237 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Herbata zielona</p> <p>861 kcal B: 34 g - T: 35 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>815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 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>776 kcal B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), rzodkiewka i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>892 kcal B: 31 g - T: 36 g - W: 112 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, JAJA) 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>815 kcal B: 42 g - T: 24 g - W: 107 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>942 kcal B: 31 g - T: 43 g - W: 109 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 szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Kapuśniak (SELER, GLUTEN) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy</p> <p>653 kcal B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszony Herbata czarna</p> <p>748 kcal B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (SELER) Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>800 kcal B: 36 g - T: 29 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy</p> <p>603 kcal B: 25 g - T: 8 g - W: 113 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>664 kcal B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor Serek wiejski (MLEKO) Herbata</p> <p>555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki Jogurt Skyr (MLEKO) Herbata Czarna</p> <p>620 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHY) 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>523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>525 kcal B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor Herbata</p> <p>396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g</p>