

2024-12-10

# 10.12.2024 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	27

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-12-10, wtorek

🍴 Codziennie | 🍏 2330 kcal | B: 111 g - T: 67 g - W: 326 g

🍬 Cukry: 51 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 3045.35 mg | 🐔 Cholesterol: 418 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 26 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🍏 747 kcal | B: 38 g - T: 22 g - W: 100 g

🍬 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 9 g | 🧂 Sód: 1543.53 mg | 🐔 Cholesterol: 156 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 10 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

#### 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	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	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	50	g
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Kefir (MLEKO)

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

🍬 Cukry: 12 g | 🧂 Sód: 95 mg | 🐔 Cholesterol: 13 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 3 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

 934 kcal | B: 42 g - T: 21 g - W: 147 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 217.12 mg  
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.5

## 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
Kasza manna	72	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 525 kcal | B: 23 g - T: 20 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1189.7 mg  
Cholesterol: 149 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2024-12-11, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1914 kcal | B: 84 g - T: 42 g - W: 312 g


🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1694.68 mg Cholesterol: 101 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 688 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 101 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 839.68 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny	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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Melon, Actimel (MLEKO)**

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

## 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  
Cholesterol: 29 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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), szynka gotowana, ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 461 kcal | B: 30 g - T: 15 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 688.1 mg  
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas pszenny, mąka żytnia, woda), naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2024-12-12, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2305 kcal | B: 97 g - T: 94 g - W: 304 g


🍷 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2242 mg Cholesterol: 265 mg Tłuszcze nasycone: 41 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 930 kcal | B: 36 g - T: 36 g - W: 116 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1109.98 mg  
Cholesterol: 85 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.9


## 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	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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)**

 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g


 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

## Obiad

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

 736 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 87 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 291.52 mg  
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

 459 kcal | B: 14 g - T: 22 g - W: 53 g

 Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 840.5 mg Cholesterol: 44 mg  
Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-12-13, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2114 kcal | B: 80 g - T: 82 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1202.88 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 736 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 488.31 mg Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

#### 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	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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

#### Banan

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

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


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	133	150 g	150	g

## Obiad

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy**

 763 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 84 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 191.4 mg  
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5	małe opakowanie
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

🔥 481 kcal | B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 521.64 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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 pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszoneka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2024-12-14, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2245 kcal | B: 102 g - T: 77 g - W: 299 g


🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2326 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

 860 kcal | B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 499.98 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 10.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki jęczmienne	188	50 g	10	łyżeczka
Chleb pszenny	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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	0.5	puszka
Roszpodka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Skyr waniliowy (MLEKO)**

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 769 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g

🍷 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1017.52 mg  
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

🔥 494 kcal | B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 718.5 mg  
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-12-15, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2340 kcal | B: 111 g - T: 86 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 81 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2087.95 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

### Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 586 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 697.18 mg  
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny	156	60 g	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

### Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Melon	54	150 g	150 g

## Obiad

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

🔥 810 kcal | B: 39 g - T: 29 g - W: 100 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 271.42 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 7 2024-12-16, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2040 kcal | B: 90 g - T: 68 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 1584.48 mg Cholesterol: 176 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 676 kcal | B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1074.18 mg  
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5	łyżka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
Chleb pszenny	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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 739 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 104 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 91.9 mg  
Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

### 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
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

🔥 499 kcal | B: 16 g - T: 23 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 323.4 mg Cholesterol: 22 mg  
Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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%, skórek kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	1	małe opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2024-12-17, wtorek

🍴 Codziennie | 🍏 2074 kcal | B: 101 g - T: 68 g - W: 268 g

🍷 Cukry: 49 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 31 g | 🧂 Sód: 1518.18 mg | 🐔 Cholesterol: 258 mg | 🐖 Tłuszcze nasycone: 26 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🍏 758 kcal | B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 16 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 663.38 mg | 🐔 Cholesterol: 71 mg | 🐖 Tłuszcze nasycone: 10 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny	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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Borówki amerykańskie

🍏 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 4 g | 🧂 Sód: 1.5 mg | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

## Obiad

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

 795 kcal | B: 35 g - T: 35 g - W: 90 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 291.6 mg Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 9 2024-12-18, środa

🍴 Codziennie | 🔥 1913 kcal | B: 117 g - T: 46 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2403.9 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 643 kcal | B: 32 g - T: 18 g - W: 91 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 834.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ryż biały	70	20 g	20	g
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny	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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

### Drugie śniadanie

#### Kiwi

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

## Obiad

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

816 kcal | B: 62 g - T: 19 g - W: 105 g

Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 900.16 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

363 kcal | B: 21 g - T: 8 g - W: 53 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 665 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny	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
Kielbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-12-19, czwartek

Codziennie | 2015 kcal | B: 78 g - T: 78 g - W: 263 g

🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2148.13 mg Cholesterol: 190 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🍷 666 kcal | B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 482.14 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Drugie śniadanie

#### Mandarynka

🍷 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 2.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.6


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

## Obiad

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

 776 kcal | B: 36 g - T: 32 g - W: 94 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1652.29 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

---

## Tygodniowy plan posiłków 09.12.2024 - 15.12.2024

Wartości średnie (6 dni)



2208 Energia



Białko: 97 g



Tłuszcze: 74 g



Węglowodany: 301 g

09.12.2024, poniedziałek	10.12.2024, wtorek	11.12.2024, środa	12.12.2024, czwartek	13.12.2024, piątek	14.12.2024, sobota	15.12.2024, niedziela
<p>🍴 - 🔥 -</p> <p><b>Brak programu</b></p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2330 kcal B: 111 g - T: 67 g - W: 326 g</p> <p>Śniadanie -Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 747 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 100 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1914 kcal B: 84 g - T: 42 g - W: 312 g</p> <p>Śniadanie -Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 688 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 101 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2305 kcal B: 97 g - T: 94 g - W: 304 g</p> <p>Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 930 kcal B: 36 g - T: 36 g - W: 116 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2114 kcal B: 80 g - T: 82 g - W: 278 g</p> <p>Śniadanie -Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 736 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 104 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2245 kcal B: 102 g - T: 77 g - W: 299 g</p> <p>Śniadanie -Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i rozszponką   Herbata</p> <p>🔥 860 kcal B: 33 g - T: 32 g - W: 115 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2340 kcal B: 111 g - T: 86 g - W: 291 g</p> <p>Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 586 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 63 g</p>
<p><b>Brak programu</b></p> <p>🔥 -</p>	<p>Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 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 -Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>
<p><b>Brak programu</b></p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad -Zupa grysikowa (MLEKO, SELER, GLUTEN)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż   Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 934 kcal B: 42 g - T: 21 g - W: 147 g</p>	<p>Obiad -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 -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 736 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 87 g</p>	<p>Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 763 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 84 g</p>	<p>Obiad -Zupa koperkowa z ryżem (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g</p>	<p>Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 810 kcal B: 39 g - T: 29 g - W: 100 g</p>
<p><b>Brak programu</b></p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata zielona</p> <p>🔥 525 kcal B: 23 g - T: 20 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 461 kcal B: 30 g - T: 15 g - W: 55 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 459 kcal B: 14 g - T: 22 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozszponką i pomidorkami   Herbata zielona</p> <p>🔥 481 kcal B: 12 g - T: 24 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 494 kcal B: 15 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 889 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 114 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 16.12.2024 - 19.12.2024

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2010 Energia    Białko: 96 g - Tłuszcz: 65 g - Węglowodany: 269 g

16.12.2024, poniedziałek	17.12.2024, wtorek	18.12.2024, środa	19.12.2024, czwartek
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2040 kcal B: 90 g - T: 68 g - W: 274 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2074 kcal B: 101 g - T: 68 g - W: 268 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1913 kcal B: 117 g - T: 46 g - W: 271 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2015 kcal B: 78 g - T: 78 g - W: 263 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 676 kcal B: 29 g - T: 19 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 758 kcal B: 43 g - T: 20 g - W: 101 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkóвка (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 643 kcal B: 32 g - T: 18 g - W: 91 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>🔥 666 kcal B: 33 g - T: 20 g - W: 97 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Herbata zielona</p> <p>🔥 739 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 104 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 795 kcal B: 35 g - T: 35 g - W: 90 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 816 kcal B: 62 g - T: 19 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN)   Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 776 kcal B: 36 g - T: 32 g - W: 94 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), sałata   Herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 16 g - T: 23 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 363 kcal B: 21 g - T: 8 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Zielona herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g</p>