

2024-12-20

20.12.2024 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 2024-12-20, piątek

🍴 Codziennie | 🍏 2328 kcal | B: 95 g - T: 103 g - W: 266 g

🍬 Cukry: 45 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 35 g | 🧂 Sód: 1517.74 mg | 🐔 Cholesterol: 520 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 26 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

🍬 Cukry: 16 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 11 g | 🧂 Sód: 316.18 mg | 🐔 Cholesterol: 394 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 7 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Melon

🍏 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍬 Cukry: 12 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 1 g | 🧂 Sód: 27 mg | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), sałata, papryka | Herbata

🔥 689 kcal | B: 23 g - T: 36 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 507.48 mg
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	g
Ser Mozzarella	150	50 g	50	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-12-21, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1827 kcal | B: 108 g - T: 46 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1239.08 mg Cholesterol: 161 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryz na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

681 kcal | B: 31 g - T: 17 g - W: 104 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 505.58 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryz biały	105	30 g	30	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

🔥 601 kcal | B: 39 g - T: 13 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 482.68 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 454 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 59 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 160.82 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-12-22, niedziela

 Codziennie |  1855 kcal | B: 87 g - T: 58 g - W: 260 g


 Cukry: 66 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 575.85 mg Cholesterol: 240 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), filet królewski, pomidor, sałata | Herbata zielona

 443 kcal | B: 21 g - T: 10 g - W: 69 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 119.18 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

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	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

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

 Cukry: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 674 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g

 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.85 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Miód	61	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

Dzień 4 2024-12-23, poniedziałek

 Codziennie  2223 kcal | B: 112 g - T: 87 g - W: 265 g

 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3181.88 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Serek homogenizowany (MLEKO)

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

🍷 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona, kasza gryczana, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 828 kcal | B: 41 g - T: 39 g - W: 88 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2217.4 mg
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

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
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-12-24, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2483 kcal | B: 109 g - T: 77 g - W: 351 g


🍷 Cukry: 109 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 4184.26 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z dżemem, masłem (MLEKO) | Serek wiejski (MLEKO) | Kawa zbożowa (MLEKO)

 722 kcal | B: 42 g - T: 26 g - W: 81 g


 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1334.55 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Serek wiejski	186	200 g	1	duże opakowanie
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7	łyżeczka

Drugie śniadanie

Mus jabłkowy (OWOLOVO)

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


 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | Surówka z marchewki i jabłka | Kompot z suszu

 718 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 114 g

 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 975.74 mg
Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Śledź filet marynowany	191	100 g	1.4	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Barszcz czerwony z uszkami (GLUTEN, JAJA, SELER) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczona miruna i śledź marynowany (RYBA) | Racuchy smażone (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Mandarynka | Kompot z suszu

 944 kcal | B: 39 g - T: 30 g - W: 131 g


 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1873.97 mg
Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Buraki	34	80 g	0.8	sztuka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2	plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Pierogi z kapustą i grzybami	153	100 g	1	porcja
Miruna	57	70 g	0.6	porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Śledź filet marynowany	95	50 g	0.7	sztuka
Domowe placuszki	227	100 g	2.6	mała sztuka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10	g

Dzień 6 2024-12-25, środa

 Codziennie |  2229 kcal | B: 105 g - T: 88 g - W: 269 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1590.04 mg Cholesterol: 358 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

 437 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 62 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 366.78 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Sernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Pomarańcza

 576 kcal | B: 10 g - T: 34 g - W: 62 g

 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 660 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka
Sernik	482	150 g	150	g

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 787 kcal | B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 396.36 mg
Cholesterol: 199 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	50	g
Cebula	2	5 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 ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	150	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, masło (MLEKO), ćwikła | Herbata

 429 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g

 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 166.9 mg Cholesterol: 22 mg
Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kielbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Buraczki ćwikłowe	13	25 g	1	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-12-26, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2285 kcal | B: 84 g - T: 96 g - W: 279 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2167.38 mg Cholesterol: 243 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ćwikła | Herbata z cytryną | Piernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

🔥 977 kcal | B: 31 g - T: 37 g - W: 133 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1483.46 mg Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Domowy piernik	534	150 g	150	g

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

🍷 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | Kompot jabłkowy

 715 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 164.42 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

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
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
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
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), kiełbasa podwawelska, pomidor | Herbata

🕒 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 8 2024-12-27, piątek

🍴 Codziennie | 🕒 2067 kcal | B: 107 g - T: 54 g - W: 301 g

🍷 Cukry: 63 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 1216.75 mg Cholesterol: 308 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

🔥 644 kcal | B: 43 g - T: 13 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 775.85 mg
Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	2.3	łyżka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

🔥 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN)
z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) |
Kompot owocowy

🔥 697 kcal | B: 37 g - T: 8 g - W: 128 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 145.9 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 11

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	20	g
Groch	73	20 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jogurt naturalny	31	50 g	2	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-12-28, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 1950 kcal | B: 109 g - T: 57 g - W: 260 g


🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 3618.29 mg Cholesterol: 172 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

 762 kcal | B: 42 g - T: 21 g - W: 107 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1027.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurcze	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	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
południca drobiowa, pomidor | Herbata

🔥 368 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 46 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 970.1 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Wędlina drobiowa	48	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-12-29, niedziela

🍴 Codziennie 🔥 1957 kcal | B: 98 g - T: 68 g - W: 245 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 922.99 mg Cholesterol: 347 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Kalfiorowa (MLEKO) | Smażony filet z kurczaka z panierce (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot

🔥 727 kcal | B: 40 g - T: 31 g - W: 77 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 279.6 mg Cholesterol: 212 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	18	70 g	70	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Tygodniowy plan posiłków 16.12.2024 - 22.12.2024

Wartości średnie (3 dni)  2003 Energia **Białko: 96 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 260 g**

16.12.2024, poniedziałek	17.12.2024, wtorek	18.12.2024, środa	19.12.2024, czwartek	20.12.2024, piątek	21.12.2024, sobota	22.12.2024, 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>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2328 kcal B: 95 g - T: 103 g - W: 266 g</p> <p>Śniadanie -Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 753 kcal B: 35 g - T: 22 g - W: 105 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1827 kcal B: 108 g - T: 46 g - W: 255 g</p> <p>Śniadanie -Ryż na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek Herbata</p> <p>🔥 681 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 104 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1855 kcal B: 87 g - T: 58 g - W: 260 g</p> <p>Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), filet królewski, pomidor, sałata Herbata zielona</p> <p>🔥 443 kcal B: 21 g - T: 10 g - W: 69 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Drugie śniadanie -Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)</p> <p>🔥 142 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g</p>	<p>Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 601 kcal B: 39 g - T: 13 g - W: 88 g</p>	<p>Obiad -Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), sałata, papryka Herbata</p> <p>🔥 689 kcal B: 23 g - T: 36 g - W: 68 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 454 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód Mus owocowy Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 674 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 107 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 23.12.2024 - 29.12.2024

Wartości średnie (7 dni)



2170 Energia

Białko: 103 g

- Tłuszcze: 75 g

- Węglowodany: 281 g

23.12.2024, poniedziałek	24.12.2024, wtorek	25.12.2024, środa	26.12.2024, czwartek	27.12.2024, piątek	28.12.2024, sobota	29.12.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2223 kcal B: 112 g - T: 87 g - W: 265 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rozspanka, rzodkiewka Herbata zielona</p> <p>🔥 780 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 98 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2483 kcal B: 109 g - T: 77 g - W: 351 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z dżemem, masłem (MLEKO) Serek wiejski (MLEKO) Kawa zbożowa (MLEKO)</p> <p>🔥 722 kcal B: 42 g - T: 26 g - W: 81 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2229 kcal B: 105 g - T: 88 g - W: 269 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata</p> <p>🔥 437 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 62 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2285 kcal B: 84 g - T: 96 g - W: 279 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ćwikła Herbata z cytryną Piernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>🔥 977 kcal B: 31 g - T: 37 g - W: 133 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2067 kcal B: 107 g - T: 54 g - W: 301 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Płatki owsiane na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek Herbata zielona</p> <p>🔥 644 kcal B: 43 g - T: 13 g - W: 88 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1950 kcal B: 109 g - T: 57 g - W: 260 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony Herbata z cytryną</p> <p>🔥 699 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 103 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1957 kcal B: 98 g - T: 68 g - W: 245 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 669 kcal B: 32 g - T: 16 g - W: 99 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek homogenizowany (MLEKO)</p> <p>🔥 133 kcal B: 10 g - T: 4 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus jabłkowy (OWOLOVO)</p> <p>🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Sernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Pomarańcza</p> <p>🔥 576 kcal B: 10 g - T: 34 g - W: 62 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny</p> <p>🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO) Szynka pieczona, kasza gryczana, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 828 kcal B: 41 g - T: 39 g - W: 88 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Kompot z suszu</p> <p>🔥 718 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 114 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata z śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 715 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) Kompot owocowy</p> <p>🔥 697 kcal B: 37 g - T: 8 g - W: 128 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 762 kcal B: 42 g - T: 21 g - W: 107 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Kalfiorowa (MLEKO) Smażony filet z kurczaka z panierce (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 727 kcal B: 40 g - T: 31 g - W: 77 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata</p> <p>🔥 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Barszcz czerwony z uszkami (GLUTEN, JAJA, SELER) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczona miruna i śledź marynowany (RYBA) Racuchy smażone (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Mandarynka Kompot z suszu</p> <p>🔥 944 kcal B: 39 g - T: 30 g - W: 131 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, masło (MLEKO), ćwikła Herbata</p> <p>🔥 429 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa podwawelska, pomidor Herbata</p> <p>🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica drobiowa, pomidor Herbata</p> <p>🔥 368 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 46 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną</p> <p>🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g</p>