

2024-12-30

# 30.12.2024 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	28

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-12-30, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2043 kcal | B: 99 g - T: 46 g - W: 318 g

🍬 Cukry: 69 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 29 g | 🧂 Sód: 2801.08 mg | 🐔 Cholesterol: 311 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 18 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

🔥 708 kcal | B: 46 g - T: 13 g - W: 100 g

🍬 Cukry: 13 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 6 g | 🧂 Sód: 1045.05 mg | 🐔 Cholesterol: 223 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 5 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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

#### 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	1.3	średnia sztuka

## 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, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Serek wiejski (MLEKO) | Herbata

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

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 1654.6 mg  
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2024-12-31, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2507 kcal | B: 93 g - T: 114 g - W: 288 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3860.05 mg Cholesterol: 370 mg Tłuszcze nasycone: 40 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 2560.43 mg  
Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

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	2	sztuka

## Obiad

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

🔥 881 kcal | B: 40 g - T: 40 g - W: 93 g


🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 160.92 mg  
Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5


## 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
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	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), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata**

 603 kcal | B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1134.2 mg  
Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-01-01, środa

 Codziennie |  2168 kcal | B: 116 g - T: 68 g - W: 283 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2644.82 mg Cholesterol: 173 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serem  
Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 473 kcal | B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 455.12 mg  
Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 7 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	140	60 g	2	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
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

## Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Jogurt (MLEKO)

🕒 481 kcal | B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 469 mg Cholesterol: 78 mg  
Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

## Obiad

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

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

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg  
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
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), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 907.6 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-01-02, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2094 kcal | B: 102 g - T: 71 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 32 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 35 g | 🧂 Sód: 2495.97 mg | 🐔 Cholesterol: 128 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 27 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

🔥 727 kcal | B: 33 g - T: 22 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 15 g | 🌾 Błonnik pokarmowy: 6 g | 🧂 Sód: 836.18 mg | 🐔 Cholesterol: 42 mg | 🧴 Tłuszcze nasycone: 9 g | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

## 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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Pomarańcza

🔥 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g


🍷 Błonnik pokarmowy: 7 g | 🧂 Sód: 3 mg | 📊 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 735 kcal | B: 37 g - T: 25 g - W: 96 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1010.29 mg  
Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietanka 12%	27	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 646.5 mg  
 Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki  
 węglowodanowe (WW): 5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-01-03, piątek

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

🍷 Cukry: 72 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1929.58 mg Cholesterol: 282 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1390.48 mg  
Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	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

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

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

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 136.1 mg  
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Płatki owsiane	76	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Masło	143	20 g	2.9	łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 376 mg Cholesterol: 41 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2025-01-04, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2057 kcal | B: 87 g - T: 56 g - W: 310 g


🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2822.6 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1860.58 mg  
Cholesterol: 64 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Jogurt bez cukru (MLEKO)**

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

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy

🔥 684 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 110.22 mg  
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

## 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 czerwona	31	100 g	100	g
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

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

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

Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 757.3 mg Cholesterol: 34 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2025-01-05, niedziela

Codziennie | 1945 kcal | B: 117 g - T: 59 g - W: 248 g

Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 2733.48 mg Cholesterol: 135 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 647.78 mg Cholesterol: 101 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## 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

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

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

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg Cholesterol: 16 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
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Kolacja

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

535 kcal | B: 27 g - T: 14 g - W: 75 g

Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 981.1 mg  
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Miód	76	25 g	2.1	łyżeczka
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 2025-01-06, poniedziałek

Codziennie | 1826 kcal | B: 94 g - T: 69 g - W: 218 g

Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 1646.58 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.7

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata | Herbata z cytryną

428 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g

Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 456.31 mg Cholesterol: 46 mg  
Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

## 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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

#### 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, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 791 kcal | B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g

📊 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 338.47 mg Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

#### 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
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 757.3 mg  
Cholesterol: 34 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 9 2025-01-07, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2145 kcal | B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g


🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1905.02 mg Cholesterol: 220 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 600.24 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.6


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

**Mus owocowy**

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 632 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 312.92 mg  
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 991.86 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2025-01-08, środa

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


🍷 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1165.05 mg Cholesterol: 465 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 600.18 mg  
Cholesterol: 414 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 9.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

## Obiad

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

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

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 276.37 mg  
Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jaglana	57	15 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 287 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka wieprzowa	1	1 g	1	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 30.12.2024 - 05.01.2025

Wartości średnie (7 dni)



2145 Energia

Białko: 101 g

- Tłuszcze: 69 g

- Węglowodany: 289 g

30.12.2024, poniedziałek	31.12.2024, wtorek	01.01.2025, środa	02.01.2025, czwartek	03.01.2025, piątek	04.01.2025, sobota	05.01.2025, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2043 kcal B: 99 g - T: 46 g - W: 318 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2507 kcal B: 93 g - T: 114 g - W: 288 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2168 kcal B: 116 g - T: 68 g - W: 283 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2094 kcal B: 102 g - T: 71 g - W: 274 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2203 kcal B: 97 g - T: 72 g - W: 306 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2057 kcal B: 87 g - T: 56 g - W: 310 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1945 kcal B: 117 g - T: 59 g - W: 248 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek   Herbata zielona</p> <p>🔥 708 kcal B: 46 g - T: 13 g - W: 100 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony   Herbata</p> <p>🔥 933 kcal B: 32 g - T: 44 g - W: 103 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata</p> <p>🔥 473 kcal B: 26 g - T: 13 g - W: 64 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki ryżowe na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 727 kcal B: 33 g - T: 22 g - W: 101 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 788 kcal B: 42 g - T: 26 g - W: 99 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 766 kcal B: 28 g - T: 28 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Herbata</p> <p>🔥 591 kcal B: 33 g - T: 26 g - W: 62 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 133 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 34 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>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)   Jogurt (MLEKO)</p> <p>🔥 481 kcal B: 10 g - T: 23 g - W: 60 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Pomarańcza</p> <p>🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 640 kcal B: 19 g - T: 7 g - W: 131 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN)   Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 881 kcal B: 40 g - T: 40 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka gotowane, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 735 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 96 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa owsiankowa (SELER)   Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym   Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 844 kcal B: 37 g - T: 25 g - W: 128 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej   Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (SELER)   Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 561 kcal B: 32 g - T: 25 g - W: 53 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałata jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata</p> <p>🔥 603 kcal B: 20 g - T: 29 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor   Herbata</p> <p>🔥 397 kcal B: 18 g - T: 13 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata</p> <p>🔥 538 kcal B: 30 g - T: 23 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor   Jogurt (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 517 kcal B: 18 g - T: 22 g - W: 65 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata</p> <p>🔥 515 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z miodem i migdałami (ORZECZY)   Herbata</p> <p>🔥 535 kcal B: 27 g - T: 14 g - W: 75 g</p>

## Tygodniowy plan posiłków 06.01.2025 - 08.01.2025

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1922 Energia

🥚 Białko: 91 g - 🥑 Tłuszcz: 66 g - 🍷 Węglowodany: 249 g

06.01.2025, poniedziałek	07.01.2025, wtorek	08.01.2025, środa
🍴 Codziennie 🔥 1826 kcal B: 94 g - T: 69 g - W: 218 g	🍴 Codziennie 🔥 2145 kcal B: 102 g - T: 75 g - W: 274 g	🍴 Codziennie 🔥 1795 kcal B: 77 g - T: 56 g - W: 257 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną 🔥 428 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 60 g	Śniadanie -Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 806 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 113 g	Śniadanie -Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO)   Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i rozszponką   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 772 kcal B: 35 g - T: 26 g - W: 102 g
Drugie śniadanie -Jogurt bez cukru (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN)   Kompot truskawkowy 🔥 791 kcal B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 632 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 67 g	Obiad -Zupa z kaszą jaglaną (SELER)   Mięso wołowe gotowane (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 🔥 684 kcal B: 33 g - T: 27 g - W: 83 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata 🔥 515 kcal B: 28 g - T: 17 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków   Jogurt Skyr (MLEKO)   Herbata Czarna 🔥 607 kcal B: 32 g - T: 23 g - W: 70 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor   Herbata czarna 🔥 260 kcal B: 9 g - T: 3 g - W: 52 g