

2025-01-29

# 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALN YCH WĘGLOWODANÓW

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	32

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-01-29, środa

🔥 1897 kcal | B: 93 g - T: 61 g - W: 252 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1325.96 mg Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### Śniadanie

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

🔥 439 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 37.38 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

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

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


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 330.6 mg  
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Podwieczorek

**Jogurt naturalny (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

## Kolacja

## Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata

🕒 475 kcal | B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 773.48 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

## 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	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 2 2025-01-30, czwartek

🕒 2142 kcal | B: 106 g - T: 72 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1600.75 mg Cholesterol: 190 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🕒 505 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 400.58 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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

### Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż | Kompot truskawkowy

🔥 785 kcal | B: 45 g - T: 17 g - W: 115 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 263.17 mg Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Fasola biała	67	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
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Brokuł	47	150 g	7.5	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Podwieczorek

### Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek |  
Herbata

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol:  
61 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe  
(WW): 5.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2025-01-31, piątek

🔥 2006 kcal | B: 74 g - T: 62 g - W: 295 g


🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1893.9 mg Cholesterol: 291 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

 559 kcal | B: 29 g - T: 17 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 947.38 mg  
Cholesterol: 145 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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), cykorja)	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 biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszonej kapusty | Kompot jabłkowy**

 764 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 781.82 mg  
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Podwieczorek

**Wafle ryżowe z brązowego ryżu**

 104 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

 Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 29.7 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	104	27 g	3	sztuka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 108 mg Cholesterol: 41 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2025-02-01, sobota

🔥 2022 kcal | B: 84 g - T: 74 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 3104.89 mg Cholesterol: 153 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 540 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1426.18 mg  
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

Jogurt (MLEKO)

🔥 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	1	małe opakowanie

## Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

🔥 663 kcal | B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 864.21 mg  
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
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 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
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Podwieczorek

## Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)

 287 kcal | B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 40 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Herbata czarna

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 705.5 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa w plastrach	102	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2025-02-02, niedziela

 1880 kcal | B: 130 g - T: 47 g - W: 247 g

 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1578.22 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🕒 482 kcal | B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 133.52 mg  
Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## 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 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
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

## Jogurt (MLEKO)

🕒 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	1	małe opakowanie

## Obiad

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

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


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

## Podwieczorek

### 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	91	150 g	1	opakowanie

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 472.6 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
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 6 2025-02-03, poniedziałek

🔥 1947 kcal | B: 104 g - T: 71 g - W: 234 g


🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2259.38 mg Cholesterol: 241 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.8

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

 437 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 134.71 mg  
Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica 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

## Serek wiejski (MLEKO)

 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże 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

## Podwieczorek

Sok pomidorowy

 56 kcal | B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 834.9 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.3 mg  
Cholesterol: 34 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## 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
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 2025-02-04, wtorek

🔥 2059 kcal | B: 104 g - T: 69 g - W: 266 g


🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2653.4 mg Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

 502 kcal | B: 22 g - T: 16 g - W: 69 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 163.14 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2


### 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)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

**Mus owocowy**

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

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa grochowa (SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot wiśniowy

 769 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 96 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1669.9 mg  
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	73	20 g	0.1	filiżanka
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 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	177	20 g	20	g
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Podwieczorek

Jogurt naturalny (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

## Kolacja

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

 596 kcal | B: 34 g - T: 22 g - W: 67 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 725.86 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Skyr naturalny	91	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 8 2025-02-05, środa

 1806 kcal | B: 71 g - T: 68 g - W: 249 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1685.3 mg Cholesterol: 477 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

 548 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 73 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 163.38 mg  
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	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 ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 821 kcal | B: 35 g - T: 44 g - W: 75 g

 Cukry: 17 g | Błonnik pokarmowy: 10 g | Sód: 1501.42 mg  
Cholesterol: 83 mg | Tłuszcze nasycone: 11 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	253	120 g	120	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	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

## Podwieczorek

### Maślanka (MLEKO)

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

 Cukry: 10 g | Tłuszcze nasycone: 2 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5	opakowanie

## Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 19 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 9 2025-02-06, czwartek

🔥 2337 kcal | B: 85 g - T: 93 g - W: 303 g


🍷 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 3219.58 mg Cholesterol: 341 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata

 701 kcal | B: 20 g - T: 36 g - W: 75 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 2124.83 mg  
Cholesterol: 102 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8


## 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)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## 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 brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🔥 648 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 184.05 mg  
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
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	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

## Podwieczorek

### Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)

🔥 287 kcal | B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 40 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata**

 610 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 75 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 866.2 mg  
Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

## 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
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 10 2025-02-07, piątek

 2125 kcal | B: 82 g - T: 93 g - W: 265 g


 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2220.7 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

## 29.01.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem,  
pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

 522 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 34.62 mg  
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 6.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

## Drugie śniadanie

## Borówki

 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	150	g

## Obiad

**Barszcz czerwony (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) smażona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej**  
Herbata czarna

 815 kcal | B: 37 g - T: 36 g - W: 93 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1198.9 mg  
Cholesterol: 71 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
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4	szklanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Podwieczorek

**Maślanka (MLEKO)**

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

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5	opakowanie

## Kolacja

**Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN),  
sałata, ogórek | Herbata**

 612 kcal | B: 17 g - T: 38 g - W: 51 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 985.68 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki  
węglowodanowe (WW): 4.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Pasztecik sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Tygodniowy plan posiłków 27.01.2025 - 02.02.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 1989 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcze: 63 g - Węglowodany: 266 g

27.01.2025, poniedziałek	28.01.2025, wtorek	29.01.2025, środa	30.01.2025, czwartek	31.01.2025, piątek	01.02.2025, sobota	02.02.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 1897 kcal B: 93 g - T: 61 g - W: 252 g	🔥 2142 kcal B: 106 g - T: 72 g - W: 274 g	🔥 2006 kcal B: 74 g - T: 62 g - W: 295 g	🔥 2022 kcal B: 84 g - T: 74 g - W: 264 g	🔥 1880 kcal B: 130 g - T: 47 g - W: 247 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połędwica miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata 🔥 439 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 71 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 505 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 559 kcal B: 29 g - T: 17 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 540 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 482 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Krupnik z ryżem (SELER)   Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 800 kcal B: 36 g - T: 29 g - W: 105 g	Obiad -Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER)   Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), brokuł z bułeczką (GLUTEN), ryż   Kompot truskawkowy 🔥 785 kcal B: 45 g - T: 17 g - W: 115 g	Obiad -Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 764 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g	Obiad -Zupa koperkowa (SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot wiśniowy 🔥 663 kcal B: 39 g - T: 23 g - W: 82 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Wafle ryżowe z brązowego ryżu 🔥 104 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Podwieczorek -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałata   Herbata 🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata 🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor   Jogurt (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 525 kcal B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor   Herbata czarna 🔥 440 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor   Herbata 🔥 396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g

## Tygodniowy plan posiłków 03.02.2025 - 07.02.2025

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2054 Energia

Białko: 89 g - Tłuszcze: 78 g - Węglowodany: 263 g

03.02.2025, poniedziałek	04.02.2025, wtorek	05.02.2025, środa	06.02.2025, czwartek	07.02.2025, piątek
🔥 1947 kcal B: 104 g - T: 71 g - W: 234 g	🔥 2059 kcal B: 104 g - T: 69 g - W: 266 g	🔥 1806 kcal B: 71 g - T: 68 g - W: 249 g	🔥 2337 kcal B: 85 g - T: 93 g - W: 303 g	🔥 2125 kcal B: 82 g - T: 93 g - W: 265 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwiczanka z warzywami, sałata   Herbata z cytryną 🔥 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 502 kcal B: 22 g - T: 16 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 548 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony   Herbata 🔥 701 kcal B: 20 g - T: 36 g - W: 75 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 522 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g
Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 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	Drugie śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Borówki 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g
Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Kotlekt 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 grochowa (SELER)   Klopsiec pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka   Kompot wiśniowy 🔥 769 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 96 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO SELER)   Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 🔥 821 kcal B: 35 g - T: 44 g - W: 75 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO)   Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi   Kompot jabłkowy 🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g	Obiad -Barszcz czerwony (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Ryba (RYBA) smażona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej Herbata czarna 🔥 815 kcal B: 37 g - T: 36 g - W: 93 g
Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata 🔥 523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki   Jogurt Skyr (MLEKO)   Herbata Czarna 🔥 596 kcal B: 34 g - T: 22 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor   Herbata czarna 🔥 268 kcal B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata 🔥 610 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 75 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek   Herbata 🔥 612 kcal B: 17 g - T: 38 g - W: 51 g