

2025-02-18

18.02.2025 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	30

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-02-18, wtorek

🔥 1993 kcal | B: 81 g - T: 82 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3417.6 mg Cholesterol: 126 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 519 kcal | B: 19 g - T: 22 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 2015.5 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

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

Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

 661 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 881.8 mg
Cholesterol: 6 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
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

Podwieczorek

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

 216 kcal | B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 3 g Tłuszcze nasycone: 1 g
Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

🔥 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-02-19, środa

🔥 2132 kcal | B: 96 g - T: 53 g - W: 323 g


🍷 Cukry: 67 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1703.28 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 747 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 97 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 888.06 mg
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia 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 (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 669 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 131 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 92.22 mg
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 524 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 628.5 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

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
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-02-20, czwartek

🔥 1996 kcal | B: 90 g - T: 72 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 1592.72 mg Cholesterol: 491 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek | Herbata

🔥 409 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 495.1 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

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

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

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 404.92 mg Cholesterol: 383 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Obiad

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

 433 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 161.7 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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-02-21, piątek

 1983 kcal | B: 85 g - T: 86 g - W: 242 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1318.86 mg Cholesterol: 517 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 512 kcal | B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 201.88 mg
Cholesterol: 374 mg Tłuszcze nasycone: 4 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
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

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), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 495 kcal | B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 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	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-02-22, sobota

🔥 1903 kcal | B: 98 g - T: 71 g - W: 226 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2278.73 mg Cholesterol: 231 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 447 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g


🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 45.18 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1


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)	165	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 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

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

Zupa warzywna z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 756 kcal | B: 37 g - T: 33 g - W: 86 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1641.12 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jaglana	76	20 g	1.3 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5 uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30 g
Makaron pszenny	232	70 g	1.4 porcja
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

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

Podwieczorek

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

Dzień 6 2025-02-23, niedziela

🔥 2408 kcal | B: 122 g - T: 103 g - W: 270 g


🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1594.57 mg Cholesterol: 291 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),
pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER),
pomidorem i sałatą | Herbata zielona**

 471 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.08 mg Cholesterol:
186 mg Tłuszcze nasycone: 3 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
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
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	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy

 921 kcal | B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 834.54 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7


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	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.2	łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filizanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	200 g	0.8	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-02-24, poniedziałek

🔥 2072 kcal | B: 105 g - T: 71 g - W: 271 g


🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 3223.75 mg Cholesterol: 418 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 574 kcal | B: 29 g - T: 26 g - W: 59 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1469.15 mg
Cholesterol: 257 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
Makrela wędzona	155	70 g	0.7	porcja
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mandarynka

 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot owocowy

 779 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.2 mg
Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2


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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Szpinak	6	40 g	1.6	garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

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

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

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
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 8 2025-02-25, wtorek

🔥 2140 kcal | B: 93 g - T: 66 g - W: 303 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 2392.8 mg Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | Herbata zielona

🔥 378 kcal | B: 18 g - T: 4 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 36.88 mg
Cholesterol: 9 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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 fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot wiśniowy

 750 kcal | B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 20 g Sód: 2020.92 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
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), 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 2025-02-26, środa

🕒 1870 kcal | B: 90 g - T: 68 g - W: 238 g


🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 2840.5 mg Cholesterol: 254 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

 450 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 632.48 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

 186 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Pomarańcza	95	150 g	150	g

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
Łopatką 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

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

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), pomidor, słonecznik | Mandarynka | Herbata

 582 kcal | B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 986.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Mandarynka	37	70 g	1	mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-02-27, czwartek

 2074 kcal | B: 106 g - T: 73 g - W: 255 g


 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1395.58 mg Cholesterol: 254 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka | Herbata zielona

 540 kcal | B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 302.98 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO), Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

 853 kcal | B: 52 g - T: 31 g - W: 98 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 262.7 mg
Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Pieczarki	11	50 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

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

Kolacja

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

 502 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 707.9 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.1

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 z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 17.02.2025 - 23.02.2025

Wartości średnie (6 dni)

🔥 2069 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcze: 77 g - Węglowodany: 261 g

17.02.2025, poniedziałek	18.02.2025, wtorek	19.02.2025, środa	20.02.2025, czwartek	21.02.2025, piątek	22.02.2025, sobota	23.02.2025, niedziela
🔥 -	🔥 1993 kcal B: 81 g - T: 82 g - W: 246 g	🔥 2132 kcal B: 96 g - T: 53 g - W: 323 g	🔥 1996 kcal B: 90 g - T: 72 g - W: 259 g	🔥 1983 kcal B: 85 g - T: 86 g - W: 242 g	🔥 1903 kcal B: 98 g - T: 71 g - W: 226 g	🔥 2408 kcal B: 122 g - T: 103 g - W: 270 g
Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 519 kcal B: 19 g - T: 22 g - W: 61 g	Śniadanie -Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 747 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 97 g	Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek Herbata 🔥 409 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 61 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 512 kcal B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 447 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata Herbata zielona 🔥 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g
Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 661 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy 🔥 669 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 131 g	Obiad -Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 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	Obiad -Zupa warzywna z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 756 kcal B: 37 g - T: 33 g - W: 86 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 🔥 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g
Brak programu 🔥 -	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	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 -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka, kiełbasa podwawelska Herbata 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 524 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), rozspanką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną 🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 24.02.2025 - 27.02.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2039 Energia Białko: 98 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 266 g

24.02.2025, poniedziałek	25.02.2025, wtorek	26.02.2025, środa	27.02.2025, czwartek
🔥 2072 kcal B: 105 g - T: 71 g - W: 271 g	🔥 2140 kcal B: 93 g - T: 66 g - W: 303 g	🔥 1870 kcal B: 90 g - T: 68 g - W: 238 g	🔥 2074 kcal B: 106 g - T: 73 g - W: 255 g
Śniadanie -Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Herbata zielona 🔥 574 kcal B: 29 g - T: 26 g - W: 59 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku Herbata zielona 🔥 378 kcal B: 18 g - T: 4 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata 🔥 450 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 540 kcal B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g
Drugie śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza Jogurt (MLEKO) 🔥 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g
Obiad -Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot owocowy 🔥 779 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g	Obiad -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot wiśniowy 🔥 750 kcal B: 41 g - T: 20 g - W: 106 g	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	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO), Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 853 kcal B: 52 g - T: 31 g - W: 98 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 -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor Serek wiejski (MLEKO) Herbata 🔥 555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), pomidor, słonecznik Mandarynka Herbata 🔥 582 kcal B: 28 g - T: 23 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata 🔥 502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g