

2025-05-19

19.05.2025 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	28

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-05-19, poniedziałek

🔥 1779 kcal | B: 109 g - T: 65 g - W: 211 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2686.26 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

🔥 432 kcal | B: 25 g - T: 13 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1011.86 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 768 kcal | B: 42 g - T: 33 g - W: 83 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1048.15 mg Cholesterol: 38 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	86	30 g	0.2	sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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 gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

 368 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 625.2 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 2 2025-05-20, wtorek

 1993 kcal | B: 89 g - T: 76 g - W: 247 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1740.56 mg Cholesterol: 166 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

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 grzybowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | Kompot jabłkowy

 705 kcal | B: 24 g - T: 29 g - W: 90 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 552.76 mg
Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Grzyby leśne suszone	54	15 g	1.5	garść
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Kapusta biała	50	200 g	2.2	filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia 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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kielbasą 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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-05-21, środa

🕒 1776 kcal | B: 86 g - T: 65 g - W: 232 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1739.92 mg Cholesterol: 157 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🕒 427 kcal | B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 722.9 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

🕒 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Drugie śniadanie

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Herbata zielona

 782 kcal | B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 941.42 mg
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Zielona 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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 423 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 48.6 mg Cholesterol: 35 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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	10	g
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-05-22, czwartek

🔥 2006 kcal | B: 100 g - T: 69 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1437.58 mg Cholesterol: 241 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

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 - Paszтет 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
Roszpodka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Śniadanie

Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Borówki amerykańskie	86	150 g	3 garść

Obiad

Zupa brokułowa (MLEKO) | Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

 754 kcal | B: 46 g - T: 26 g - W: 90 g


 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 330.2 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

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
Bazylia świeża	2	10 g	1 garść
Ser Mozzarella	90	30 g	2 plaster
Pomidory suszone	26	10 g	10 g
Ryż biały	245	70 g	70 g
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1 filiżanka
Marchew	17	50 g	50 g
Jabłko	16	30 g	30 g
Olej rzepakowy	88	10 g	10 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	16	30 g	30 g

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

Dzień 5 2025-05-23, piątek

🕒 2042 kcal | B: 74 g - T: 81 g - W: 263 g


🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1724.83 mg Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 431 kcal | B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 32.67 mg
Cholesterol: 9 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4


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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

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

Botwinka (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej | Kompot jabłkowy

 886 kcal | B: 34 g - T: 45 g - W: 93 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1332.48 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Botwinka	11	50 g	0.2	peczęk
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	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
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	0.2	mała sztuka

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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-05-24, sobota

2102 kcal | B: 82 g - T: 79 g - W: 274 g

Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2707.9 mg Cholesterol: 144 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

521 kcal | B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g

Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1171.3 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3


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	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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 jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)| Kompot wiśniowy

 768 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g


 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1016.3 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Podwieczorek

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN)

 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
Roszpinka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 7 2025-05-25, niedziela

 2129 kcal | B: 131 g - T: 64 g - W: 266 g


 Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2715.57 mg Cholesterol: 118 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 512 kcal | B: 25 g - T: 17 g - W: 63 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 775.26 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

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

 657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g


 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8


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	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
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

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO),
słonecznik | Borówki | Kakao (MLEKO)

🔥 757 kcal | B: 37 g - T: 29 g - W: 92 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1091.45 mg
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 8.2

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
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-05-26, poniedziałek

🔥 1981 kcal | B: 85 g - T: 71 g - W: 265 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2097.14 mg Cholesterol: 236 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

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

Śniadanie

Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

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

 710 kcal | B: 34 g - T: 23 g - W: 99 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 286.1 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	73	20 g	0.1	filizanka
Ziemniaki	77	100 g	1.3	średnia sztuka
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

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

🔥 679 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 342.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

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
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 9 2025-05-27, wtorek

🔥 1995 kcal | B: 93 g - T: 64 g - W: 270 g


🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2244.54 mg Cholesterol: 539 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 538 kcal | B: 23 g - T: 21 g - W: 66 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.78 mg
Cholesterol: 394 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)	156	60 g	2	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty | Kompot jabłkowy

 790 kcal | B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 775.8 mg
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
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

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), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

🔥 403 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.96 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2025-05-28, środa

🔥 2215 kcal | B: 99 g - T: 76 g - W: 306 g


🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 1553.11 mg Cholesterol: 198 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

 372 kcal | B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 485.56 mg
Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9


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	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

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

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 737 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 507.6 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	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 (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN)

 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), 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

Tygodniowy plan posiłków 19.05.2025 - 25.05.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1975 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcze: 71 g - Węglowodany: 249 g

19.05.2025, poniedziałek	20.05.2025, wtorek	21.05.2025, środa	22.05.2025, czwartek	23.05.2025, piątek	24.05.2025, sobota	25.05.2025, niedziela
🔥 1779 kcal B: 109 g - T: 65 g - W: 211 g	🔥 1993 kcal B: 89 g - T: 76 g - W: 247 g	🔥 1776 kcal B: 86 g - T: 65 g - W: 232 g	🔥 2006 kcal B: 100 g - T: 69 g - W: 256 g	🔥 2042 kcal B: 74 g - T: 81 g - W: 263 g	🔥 2102 kcal B: 82 g - T: 79 g - W: 274 g	🔥 2129 kcal B: 131 g - T: 64 g - W: 266 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 432 kcal B: 25 g - T: 13 g - W: 56 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), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 427 kcal B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonek, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 540 kcal B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku Herbata zielona 🔥 431 kcal B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 521 kcal B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g	Śniadanie -Grahamka (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 512 kcal B: 25 g - T: 17 g - W: 63 g
Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 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 -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Obiad -Barszcz biały (SELER, MLEKO) Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 768 kcal B: 42 g - T: 33 g - W: 83 g	Obiad -Zupa grzybowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 705 kcal B: 24 g - T: 29 g - W: 90 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka Herbata zielona 🔥 782 kcal B: 34 g - T: 36 g - W: 85 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO) Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ryż, surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 754 kcal B: 46 g - T: 26 g - W: 90 g	Obiad -Botwinka (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej Kompot jabłkowy 🔥 886 kcal B: 34 g - T: 45 g - W: 93 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 768 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 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 -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata 🔥 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszoneką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 423 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 54 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	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszonek, kiełbasa podwawelska Herbata 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), słonecznik Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 757 kcal B: 37 g - T: 29 g - W: 92 g

Tygodniowy plan posiłków 26.05.2025 - 28.05.2025

Wartości średnie (3 dni)



2063 Energia

Białko: 92 g

- Tłuszcze: 70 g

- Węglowodany: 280 g

26.05.2025, poniedziałek	27.05.2025, wtorek	28.05.2025, środa
🔥 1981 kcal B: 85 g - T: 71 g - W: 265 g	🔥 1995 kcal B: 93 g - T: 64 g - W: 270 g	🔥 2215 kcal B: 99 g - T: 76 g - W: 306 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), jajko (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 538 kcal B: 23 g - T: 21 g - W: 66 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połudwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 🔥 372 kcal B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g
Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 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
Obiad -Zupa grochowa (SELER) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 710 kcal B: 34 g - T: 23 g - W: 99 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 790 kcal B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi Kompot truskawkowy 🔥 737 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g
Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 679 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 403 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 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