

2025-05-29

29.05.2025 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	31

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-05-29, czwartek

🔥 1923 kcal | B: 80 g - T: 69 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 3043.99 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.7

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 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

Obiad

Zupa koperkowa (SELER) | Bitki wieprzowe duszone, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot

 635 kcal | B: 36 g - T: 22 g - W: 82 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 817.81 mg
Cholesterol: 3 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koper świeży	0	1 g	1	g
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

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), 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 2 2025-05-30, piątek

🔥 2088 kcal | B: 80 g - T: 81 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2506.36 mg Cholesterol: 533 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łososiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i rukolą | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 627 kcal | B: 34 g - T: 23 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 902.98 mg
Cholesterol: 415 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	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

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

Grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot jabłkowy

 673 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 109 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 616.2 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Grzyby leśne suszone	36	10 g	10	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
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
Kapusta kiszona	15	80 g	0.7	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia 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),
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 - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-05-31, sobota

🔥 1814 kcal | B: 87 g - T: 60 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1913.9 mg Cholesterol: 75 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

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

Śniadanie

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (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	200 g

Obiad

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

 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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	88	10 g	1 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	100	14 g	1 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 399 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 631.9 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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-06-01, niedziela

 1925 kcal | B: 103 g - T: 75 g - W: 223 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2210.93 mg Cholesterol: 246 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.8

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) | Schab gotowany, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 706 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 244.27 mg
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 587 kcal | B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 535.05 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 12 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)	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
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2025-06-02, poniedziałek

🔥 1856 kcal | B: 75 g - T: 55 g - W: 289 g


🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1994.73 mg Cholesterol: 180 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 520 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 75 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 32.52 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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

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, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

 690 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1386.81 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopátka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	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),
pieczeń wiedeńska, ogórek| Herbata

🕒 477 kcal | B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g

📊 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 573.9 mg Cholesterol:
44 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
Pieczeń wieprzowa	141	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

Dzień 6 2025-06-03, wtorek


🕒 2163 kcal | B: 103 g - T: 67 g - W: 296 g


📊 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 3568.73 mg Cholesterol: 150 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 26.5

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

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

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

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), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-06-04, środa

 1826 kcal | B: 107 g - T: 57 g - W: 235 g


 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1389.68 mg Cholesterol: 216 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 442 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 42.98 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	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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 dyniowa (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

 753 kcal | B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g


 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 397.7 mg
Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
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	144	120 g	0.6	sztuka
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Szpinak	3	20 g	20	g
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia 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), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor | Herbata

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 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	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-06-05, czwartek

 1971 kcal | B: 98 g - T: 51 g - W: 294 g


 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1898.42 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serkiem
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

Ciastka bez cukru (GLUTEN), kefir (MLEKO)

 329 kcal | B: 12 g - T: 12 g - W: 48 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 233.2 mg
Cholesterol: 12 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)	209	50 g	50	g
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka

Obiad

Zupa grochowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot wiśniowy

 669 kcal | B: 43 g - T: 15 g - W: 96 g


 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 869.4 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	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	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
Sałata zielona	19	125 g	25	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Podwieczorek

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	150	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka | Herbata

 400 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 657.8 mg
Cholesterol: 54 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
Szynka z indyka	63	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-06-06, piątek

 1782 kcal | B: 62 g - T: 48 g - W: 296 g

 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1819.96 mg Cholesterol: 187 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i makreli (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 547 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 955.88 mg
Cholesterol: 168 mg Tłuszcze nasycone: 8 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)	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
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 585 kcal | B: 18 g - T: 7 g - W: 118 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 89.1 mg
Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.5


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	39	50 g	1	mała sztuka
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

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

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 10 2025-06-07, sobota

🔥 2173 kcal | B: 82 g - T: 91 g - W: 265 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1065.18 mg Cholesterol: 221 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

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

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 pomidorowa z ryżem (SELER) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 757 kcal | B: 33 g - T: 36 g - W: 79 g


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 191.1 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100 g
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Ogórek	19	125 g	125 g
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała 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),
 polędwica, 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

Tygodniowy plan posiłków 26.05.2025 - 01.06.2025

Wartości średnie (4 dni)

🔥 1937 Energia

Białko: 87 g - Tłuszcz: 71 g - Węglowodany: 252 g

26.05.2025, poniedziałek	27.05.2025, wtorek	28.05.2025, środa	29.05.2025, czwartek	30.05.2025, piątek	31.05.2025, sobota	01.06.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 1923 kcal B: 80 g - T: 69 g - W: 255 g	🔥 2088 kcal B: 80 g - T: 81 g - W: 278 g	🔥 1814 kcal B: 87 g - T: 60 g - W: 255 g	🔥 1925 kcal B: 103 g - T: 75 g - W: 223 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 jajkiem (JAJA), łososiem (RYBA), masłem (MLEKO), pomidorem i rukulą Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 627 kcal B: 34 g - T: 23 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 502 kcal B: 22 g - T: 16 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną 🔥 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie -Borówki 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa koperkowa (SELER) Bitki wieprzowe duszone, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) Kompot 🔥 635 kcal B: 36 g - T: 22 g - W: 82 g	Obiad -Grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Kompot jabłkowy 🔥 673 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 109 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy 🔥 706 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 69 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata 🔥 612 kcal B: 17 g - T: 38 g - W: 51 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 🔥 399 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 587 kcal B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

Tygodniowy plan posiłków 02.06.2025 - 07.06.2025

Wartości średnie (6 dni)

1961 Energia

Białko: 87 g - Tłuszcze: 61 g - Węglowodany: 279 g

02.06.2025, poniedziałek	03.06.2025, wtorek	04.06.2025, środa	05.06.2025, czwartek	06.06.2025, piątek	07.06.2025, sobota
1856 kcal B: 75 g - T: 55 g - W: 289 g	2163 kcal B: 103 g - T: 67 g - W: 296 g	1826 kcal B: 107 g - T: 57 g - W: 235 g	1971 kcal B: 98 g - T: 51 g - W: 294 g	1782 kcal B: 62 g - T: 48 g - W: 296 g	2173 kcal B: 82 g - T: 91 g - W: 265 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem, słonecznikiem i ogórkiem Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>520 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 75 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>701 kcal B: 20 g - T: 36 g - W: 75 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata</p> <p>442 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>482 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i makreli (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>547 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 71 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>505 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p>100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Ciastka bez cukru (GLUTEN), kefir (MLEKO)</p> <p>329 kcal B: 12 g - T: 12 g - W: 48 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki</p> <p>86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa dyniowa (MLEKO, SELER) Roladki pieczone z kurczaka ze szpinakiem, mozzarellą (MLEKO) i pomidorami, ziemniaki, surówka z marchewki Kompot jabłkowy</p> <p>753 kcal B: 47 g - T: 25 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot wiśniowy</p> <p>669 kcal B: 43 g - T: 15 g - W: 96 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy</p> <p>585 kcal B: 18 g - T: 7 g - W: 118 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa pomidorowa z ryżem (SELER) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>757 kcal B: 33 g - T: 36 g - W: 79 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>-Maślanka (MLEKO)</p> <p>90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)</p> <p>216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Kiwi</p> <p>92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Maślanka (MLEKO)</p> <p>90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)</p> <p>216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata</p> <p>477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna</p> <p>328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata</p> <p>400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka Herbata</p> <p>400 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałata Herbata</p> <p>475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p>617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g</p>