

2025-06-08

08.06.2025 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	26

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-06-08, niedziela

🔥 2261 kcal | B: 123 g - T: 74 g - W: 317 g

🍷 Cukry: 56 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1854.99 mg Cholesterol: 129 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 631 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.68 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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
Pieczeń wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍷 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

Obiad


Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🔥 812 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g

Obiad

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 776.06 mg
 Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 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
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Mus owocowy

 55 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g

 Sód: 1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus owocowy jabłko - gruszka	55	100 g	1.3	porcja

Kolacja

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

 583 kcal | B: 32 g - T: 19 g - W: 75 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 156.25 mg
 Cholesterol: 55 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-06-09, poniedziałek

🔥 1897 kcal | B: 73 g - T: 81 g - W: 230 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1544.02 mg Cholesterol: 550 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 567 kcal | B: 17 g - T: 24 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 513.68 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	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
Parówki wieprzowe	161	60 g	2	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka


II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), borówki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

 177 kcal | B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g

 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.5 mg
Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Borówki amerykańskie	86	150 g	150 g
Jogurt naturalny	92	150 g	6 łyżka

Obiad

Zupa szczawiowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Jajka sadzone (JAJA), ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

 635 kcal | B: 26 g - T: 36 g - W: 58 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 213.82 mg
Cholesterol: 399 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Szczaw	15	70 g	1 garść
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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLEKO)

 117 kcal | B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g

 Cukry: 13 g Sód: 114.52 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka)	138	50 g	1.4 kromka

Kolacja

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-06-10, wtorek

🍷 1856 kcal | B: 88 g - T: 58 g - W: 272 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 801.17 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona sonecznika	47	8 g	2	łyżeczka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Kiwi

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

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

Obiad

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

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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g


Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Podwieczorek

 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), hummus (SOJA, SELER), szynka drobiowa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 505 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 65 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 578 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-06-11, środa

 2232 kcal | B: 113 g - T: 79 g - W: 279 g


 Cukry: 63 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2467.75 mg Cholesterol: 245 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 596 kcal | B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.58 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

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

Śniadanie


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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Borówki

 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	1.5	plaster

Obiad

Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 722 kcal | B: 40 g - T: 22 g - W: 93 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 164.42 mg Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	21	140 g	140	g
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1	łyżeczka


Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczerek

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), migdały (ORZECHE) | Borówki | Kakao (MLEKO)

 813 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g

 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1091.35 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

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
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Dzień 5 2025-06-12, czwartek

 1801 kcal | B: 89 g - T: 61 g - W: 230 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2412.08 mg Cholesterol: 241 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 473 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
---------	------	------	-------	--

Śniadanie

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 641.38 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II 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	250	g

Obiad

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

🍷 676 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1019.5 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 436 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 561.7 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

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
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-06-13, piątek

 1909 kcal | B: 87 g - T: 74 g - W: 234 g

 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1589.13 mg Cholesterol: 483 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5


DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kawa zbożowa

 563 kcal | B: 23 g - T: 20 g - W: 74 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 180.29 mg Cholesterol: 397 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

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	140	60 g	60	g
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
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajo kurze	140	100 g	100	g
Masło	72	10 g	10	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej | Kompot jabłkowy

 710 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 83 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 230.3 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	100	g
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozponką i pomidorkami | Herbata zielona

 489 kcal | B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 253.64 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-06-14, sobota

1923 kcal | B: 89 g - T: 55 g - W: 279 g

Cukry: 35 g | Błonnik pokarmowy: 38 g | Sód: 2835.04 mg | Cholesterol: 76 mg | Tłuszcze nasycone: 21 g | Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

455 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

Cukry: 3 g | Błonnik pokarmowy: 7 g | Sód: 398.74 mg | Cholesterol: 22 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


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	62	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
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Kiwi

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

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	150	g

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER) | Gulasz, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy | Kompot

 622 kcal | B: 37 g - T: 12 g - W: 95 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 2057.3 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
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
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Podwieczerek

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), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pasztet wieprzowy (seler), pomidor | Herbata

 539 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-06-15, niedziela

 2150 kcal | B: 91 g - T: 91 g - W: 248 g

 Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1364.59 mg Cholesterol: 267 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

🔥 448 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 132.64 mg
Cholesterol: 46 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II 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	250	g

Obiad

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

🔥 728 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 283.5 mg
Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
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


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Ziemiaki	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	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

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), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

 724 kcal | B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 758.45 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 15 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
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
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 9 2025-06-16, poniedziałek

🔥 2005 kcal | B: 94 g - T: 58 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1192.37 mg Cholesterol: 410 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i jajka (JAJA, RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 570 kcal | B: 27 g - T: 20 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 309.73 mg Cholesterol: 231 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Jabłko

🔥 57 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 1.1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

Obiad


Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 858 kcal | B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g

Obiad


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 129.52 mg
Cholesterol: 109 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt grecki 10%	49	40 g	2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLEKO)

 117 kcal | B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g

 Cukry: 13 g Sód: 114.52 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata | Herbata

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 637.5 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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-06-17, wtorek

🔥 1809 kcal | B: 100 g - T: 55 g - W: 235 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2525.49 mg Cholesterol: 535 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 473 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 641.38 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka


II śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

🔥 115 kcal | B: 4 g - T: 3 g - W: 18 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 73 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Jogurt naturalny	61	100 g	100	g

Obiad

Barszcz biały (MLEKO, SELER) | Wątróbka duszona z ziemniakami (GLUTEN, MLEKO) i ogórkiem kiszonym | Kompot jabłkowy

 581 kcal | B: 31 g - T: 17 g - W: 78 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1345.31 mg Cholesterol: 383 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Żeberka wieprzowe z kością	37	20 g	20	g
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
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Kurczak wątróbka	119	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Cebula	12	35 g	0.5	mała sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	0.5	łyżeczka
Majeranek suszony	3	1 g	1	łyżeczka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Podwieczorek

Kolacja

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

 549 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 375.8 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 02.06.2025 - 08.06.2025

Wartości średnie (1 dni) 2261 Energia Białko: 123 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 317 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	08.06.2025, niedziela
-	-	-	-	-	-	2261 kcal B: 123 g - T: 74 g - W: 317 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 631 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Podwieczorek -Mus owocowy 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g
Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Brak programu -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 583 kcal B: 32 g - T: 19 g - W: 75 g

Tygodniowy plan posiłków 09.06.2025 - 15.06.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1966 Energia

Białko: 90 g - Tłuszcz: 71 g - Węglowodany: 253 g

09.06.2025, poniedziałek	10.06.2025, wtorek	11.06.2025, środa	12.06.2025, czwartek	13.06.2025, piątek	14.06.2025, sobota	15.06.2025, niedziela
🔥 1897 kcal B: 73 g - T: 81 g - W: 230 g	🔥 1856 kcal B: 88 g - T: 58 g - W: 272 g	🔥 2232 kcal B: 113 g - T: 79 g - W: 279 g	🔥 1801 kcal B: 89 g - T: 61 g - W: 230 g	🔥 1909 kcal B: 87 g - T: 74 g - W: 234 g	🔥 1923 kcal B: 89 g - T: 55 g - W: 279 g	🔥 2150 kcal B: 91 g - T: 91 g - W: 248 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 567 kcal B: 17 g - T: 24 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarógzek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 522 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 473 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa 🔥 563 kcal B: 23 g - T: 20 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 448 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 68 g
II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), borówki 🔥 177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g	II śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Borówki 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	II śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Zupa szczawiowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) Jajka sadzone (JAJA), ziemniaki, pomidory Kompot truskawkowy 🔥 635 kcal B: 26 g - T: 36 g - W: 58 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g	Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 722 kcal B: 40 g - T: 22 g - W: 93 g	Obiad -Kapuśniak (GLUTEN, SELER) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 676 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej Kompot jabłkowy 🔥 710 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 83 g	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER) Gulasz, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot 🔥 622 kcal B: 37 g - T: 12 g - W: 95 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera Kompot jabłkowy 🔥 728 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 86 g
Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 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) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), szynka drobiowa, masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 505 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 65 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECZY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 813 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozszponką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pasztet wieprzowy (seler), pomidor Herbata 🔥 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kielbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 724 kcal B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 16.06.2025 - 17.06.2025

Wartości średnie (2 dni)

🔥 1907 Energia 🥚 Białko: 97 g - 🥑 Tłuszcze: 56 g - 🍷 Węglowodany: 257 g

16.06.2025, poniedziałek	17.06.2025, wtorek
🔥 2005 kcal B: 94 g - T: 58 g - W: 280 g	🔥 1809 kcal B: 100 g - T: 55 g - W: 235 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z tuńczyka i jajka (JAJA, RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 570 kcal B: 27 g - T: 20 g - W: 71 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 473 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Jabłko</p> <p>🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Melon, Actimel (MLEKO)</p> <p>🔥 115 kcal B: 4 g - T: 3 g - W: 18 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Pierogi gotowane z serem i jogurtem greckim (JAJA, MLEKO, GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 858 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 121 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (MLEKO, SELER) Wątróbka duszona z ziemniakami (GLUTEN, MLEKO) i ogórkiem kiszonym Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 581 kcal B: 31 g - T: 17 g - W: 78 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>-Budyń waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata</p> <p>🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonka Herbata</p> <p>🔥 549 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g</p>