

2025-07-28

28.07.2025 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 2025-07-28, 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, sonecznikiem 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 sonecznika	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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad

 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	
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	filizanka
Łopatka 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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


Kolacja

 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 2 2025-07-29, wtorek

 1931 kcal | B: 81 g - T: 63 g - W: 270 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1583.48 mg Cholesterol: 168 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola | Herbata

 470 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 68 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 751.38 mg Cholesterol: 43 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
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Rukola	4	20 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt (MLEKO)

 101 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 13 mg Cholesterol: 3 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Kapuśniak (SELER) | Karkówka pieczona, ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot

 746 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 77 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 148.3 mg Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filizanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Karkówka wieprzowa pieczona	269	100 g	0.4	sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
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


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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe	216	50 g	50	g

Podwieczorek


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)			
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1 butelka

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 3 2025-07-30, 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), polędwica 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)	140	60 g	2 kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica 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


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 4 2025-07-31, czwartek

 1772 kcal | B: 95 g - T: 44 g - W: 260 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1777.12 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

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

Kefir (MLEKO)

🔥 120 kcal | B: 8 g - T: 5 g - W: 11 g

🍷 Cukry: 11 g Sód: 91.2 mg Cholesterol: 12 mg Tłuszcze
nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

🔥 679 kcal | B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 890.1 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 8.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
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

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Sałata zielona	19	125 g	125	g
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	2	sztuka

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),	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
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 5 2025-08-01, piątek

🔥 2252 kcal | B: 96 g - T: 80 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2458.06 mg Cholesterol: 440 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 575 kcal | B: 25 g - T: 21 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 984.28 mg Cholesterol: 243 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	70	50 g	1	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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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

Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Kompot truskawowy

 776 kcal | B: 35 g - T: 24 g - W: 107 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 198.3 mg Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Fasola biała	67	20 g	0.1 filiżanka
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Kapusta biała	5	20 g	0.2 filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	291	80 g	5.3 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	143	20 g	1.4 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Podwieczorek

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA,

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

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 6 2025-08-02, sobota

🔥 2040 kcal | B: 89 g - T: 69 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1163.35 mg Cholesterol: 184 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Muso owcowy

🕒 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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka | Kompot truskawkowy

🕒 693 kcal | B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 195.77 mg Cholesterol: 89 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

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	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

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

Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 7 2025-08-03, niedziela

2118 kcal | B: 112 g - T: 65 g - W: 284 g

Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2305.13 mg Cholesterol: 129 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

543 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 75 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 581.98 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	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

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

Borówki amerykańskie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Podwieczorek

🔥 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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 579 kcal | B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 814.05 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 11 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)	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
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-08-04, poniedziałek

🔥 2481 kcal | B: 100 g - T: 125 g - W: 263 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3474.48 mg Cholesterol: 521 mg Tłuszcze nasycone: 37 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 647 kcal | B: 22 g - T: 30 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1156.68 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 13 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


Śniadanie


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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki, jogurt skyr (MLEKO)

 177 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 27 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 91.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Żurek z białą kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) |
Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN),
ziemniaki, pomidory z cebulką | Kompot truskawkowy

 814 kcal | B: 32 g - T: 40 g - W: 86 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 723.42 mg Cholesterol: 413 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	144	50 g	0.4	sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	1.3	średnia sztuka
Cebula	7	20 g	2	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	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

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

 754 kcal | B: 22 g - T: 50 g - W: 52 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1502.88 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

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
Mielonka wieprzowo-wołowa	141	40 g	40	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	2	10 g	2	liść
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 9 2025-08-05, wtorek

🔥 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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad


 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	
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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2025-08-06, środa

🔥 1982 kcal | B: 103 g - T: 74 g - W: 237 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2111.26 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

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
Polędwica 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	1	małe opakowanie

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN, MLEKO) | Kompot truskawkowy

 762 kcal | B: 36 g - T: 33 g - W: 82 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 144.6 mg
Cholesterol: 101 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
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
Fasola szparagowa	71	150 g	1.6	filiżanka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

Tygodniowy plan posiłków 28.07.2025 - 03.08.2025

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1970 Energia

Białko: 93 g - Tłuszcze: 61 g - Węglowodany: 270 g

28.07.2025, poniedziałek	29.07.2025, wtorek	30.07.2025, środa	31.07.2025, czwartek	01.08.2025, piątek	02.08.2025, sobota	03.08.2025, niedziela
🔥 1856 kcal B: 75 g - T: 55 g - W: 289 g	🔥 1931 kcal B: 81 g - T: 63 g - W: 270 g	🔥 1826 kcal B: 107 g - T: 57 g - W: 235 g	🔥 1772 kcal B: 95 g - T: 44 g - W: 260 g	🔥 2252 kcal B: 96 g - T: 80 g - W: 287 g	🔥 2040 kcal B: 89 g - T: 69 g - W: 270 g	🔥 2118 kcal B: 112 g - T: 65 g - W: 284 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) ze szczypiorkiem, słonecznikiem i ogórkiem Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 520 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 75 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś, ogórek, rukola Herbata 🔥 470 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata 🔥 442 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówką, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 482 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA) i makreli (RYBA), ogórek, masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 575 kcal B: 25 g - T: 21 g - W: 71 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 505 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 543 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 75 g
Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Borówki, jogurt (MLEKO) 🔥 101 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 23 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 120 kcal B: 8 g - T: 5 g - W: 11 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Muso owcowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
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	Obiad -Kapuśniak (SELER) Karkówka pieczona, ziemniaki, mizeria (MLEKO) Kompot 🔥 746 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 77 g	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	Obiad -Zupa grochowa (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot wiśniowy 🔥 679 kcal B: 43 g - T: 15 g - W: 99 g	Obiad -Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 776 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 107 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), ryż, surówka z marchwi i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 693 kcal B: 36 g - T: 17 g - W: 101 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Podwieczorek -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Podwieczorek -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń wiedeńska, ogórek Herbata 🔥 477 kcal B: 14 g - T: 20 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata 🔥 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka Herbata 🔥 400 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałata Herbata 🔥 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 579 kcal B: 27 g - T: 22 g - W: 72 g

Tygodniowy plan posiłków 04.08.2025 - 06.08.2025

Wartości średnie (3 dni)



2092 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcze: 86 g

- Węglowodany: 251 g

04.08.2025, poniedziałek	05.08.2025, wtorek	06.08.2025, środa
🔥 2481 kcal B: 100 g - T: 125 g - W: 263 g	🔥 1814 kcal B: 87 g - T: 60 g - W: 255 g	🔥 1982 kcal B: 103 g - T: 74 g - W: 237 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 647 kcal B: 22 g - T: 30 g - W: 74 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), poledwiczanka z warzywami, sałata Herbata z cytryną 🔥 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g
Drugie śniadanie -Borówki, jogurt skyr (MLEKO) 🔥 177 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 27 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
Obiad -Żurek z białą kielbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory z cebulką Kompot truskawkowy 🔥 814 kcal B: 32 g - T: 40 g - W: 86 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 -Krupnik ryżowy (SELER) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, fasolka szparagowa (GLUTEN, MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 762 kcal B: 36 g - T: 33 g - W: 82 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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), mielonka, sałata, ogórek Herbata 🔥 754 kcal B: 22 g - T: 50 g - W: 52 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