

2024-09-21

21.09.2024 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	32

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-09-21, sobota

🍴 Codziennie | 🍏 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata, rzodkiewka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🍏 428 kcal | B: 20 g - T: 10 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 398.96 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

🍏 667 kcal | B: 41 g - T: 23 g - W: 80 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 878.6 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	58	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	145	250 g	5	mała sztuka
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	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczycie mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

 436 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.43 mg
Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2


LISTA SKŁADNIKÓW


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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

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

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

Dzień 2 2024-09-22, niedziela

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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 chuda	55	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Arbuz

60 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 15 g

Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 2 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	60	200 g	0.7	porcja

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy

653 kcal | B: 35 g - T: 32 g - W: 58 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g

▲ Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 168.22 mg
 Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	145	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	18	120 g	120	g
Śmietanka 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

🔥 594 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 87 g

▲ Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 144.05 mg
 Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


LISTA SKŁADNIKÓW

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	1.7	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Mus jabłkowo-truskawkowy (OWOLOVO)	51	100 g	100	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5	opakowanie

Dzień 3 2024-09-23, poniedziałek

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1	szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

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

731 kcal | B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g

Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 2024.92 mg
Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor | Herbata

 437 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 37.5 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

Serek wiejski (MLEKO)

 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Dzień 4 2024-09-24, wtorek

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Herbata z cytryną

472 kcal | B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g

Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1491.74 mg
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW

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 śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Jabłko

78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka


Obiad

Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

805 kcal | B: 47 g - T: 34 g - W: 85 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Pieczarki	22	100 g	10	mała


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 424.23 mg
 Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2	łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

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

 652 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 67 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 474.8 mg
 Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


LISTA SKŁADNIKÓW


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
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Migdały	174	30 g	30	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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Dzień 5 2024-09-25, środa

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki amerykańskie

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot owocowy

696 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 120 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 612.2 mg
Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	58	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
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15	g

Kolacja

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

🔥 482 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g


▲ Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 539.1 mg Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9


LISTA SKŁADNIKÓW

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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

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

Dzień 6 2024-09-26, czwartek

🍴 Codziennie 🍷 2200 kcal B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

śniadanie

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

🍷 409 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 61 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), 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

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

Obiad

Krem z dyni (SELER, MLEKO) | Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

🍷 738 kcal B: 44 g - T: 35 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 2698.2 mg Cholesterol: 213 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	29	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 645 kcal B: 25 g - T: 30 g - W: 74 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 559.85 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

Jogurt naturalny (MLEKO)

 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.9

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Dzień 7 2024-09-27, piątek

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 201.88 mg
Cholesterol: 374 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Arbuz

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	0.5	porcja

Obiad

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy

LISTA SKŁADNIKÓW

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

🔥 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

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


🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 422.9 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5	opakowanie

Dzień 8 2024-09-28, sobota

Codziennie 2200 kcal B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

442 kcal B: 23 g - T: 11 g - W: 69 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 465.48 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie 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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Szynka pieczona, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

726 kcal B: 53 g - T: 30 g - W: 69 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

▲ Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1291.45 mg
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	185	150 g	150	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	150	g
Margaryna	36	5 g	0.4	łyżka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

Kolacja

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

🕒 433 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g


▲ Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 164.2 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

Dzień 9 2024-09-29, niedziela

Codziennie 2200 kcal B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 105.08 mg Cholesterol:
186 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.3	puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	200	g

Obiad

Rosół z makaronem (SELER, GLUTEN) | Sztuka mięsa gotowana w sosie musztardowym (GORCZYCA, GLUTEN), buraczki duszone, ziemniaki | Kompot wiśniowy

 731 kcal | B: 43 g - T: 22 g - W: 93 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 2017.52 mg
Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) noga	24	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa chuda	147	100 g	5	plaster
Musztarda	10	10 g	0.5	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	250	g
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	200 g	200	ml
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczewo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Herbata

 527 kcal | B: 19 g - T: 24 g - W: 59 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 892.09 mg
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3


LISTA SKŁADNIKÓW


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 Gouda	4	1 g	1	g
Szynka mielona	184	70 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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

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

Dzień 10 2024-09-30, poniedziałek

Codziennie | 2200 kcal | B: 110 g - T: 73 g - W: 275 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata zielona

502 kcal | B: 28 g - T: 18 g - W: 59 g

Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1468.05 mg
Cholesterol: 235 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Makrela wędzona	155	70 g	0.7	porcja
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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


Obiad

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

595 kcal | B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka


 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 314.82 mg
 Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurcze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

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

 633 kcal | B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 492.2 mg
 Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5


LISTA SKŁADNIKÓW


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
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 %	290	113 g	1	opakowanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Tygodniowy plan posiłków 16.09.2024 - 22.09.2024

Wartości średnie (2 dni)



1857 Energia



Białko: 90 g



Tłuszcze: 63 g



Węglowodany: 249 g

16.09.2024, poniedziałek	17.09.2024, wtorek	18.09.2024, środa	19.09.2024, czwartek	20.09.2024, piątek	21.09.2024, sobota	22.09.2024, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata, rzodkiewka Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie Kefir (MLEKO)	Drugie śniadanie Arbuz
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka Kompot jabłkowy	Obiad Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot jabłkowy
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Mus owocowy Kakao (MLEKO)
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Podwieczorek Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	Podwieczorek Maślanka (MLEKO)

Tygodniowy plan posiłków 23.09.2024 - 29.09.2024

Wartości średnie (7 dni)

🔥 1947 Energia

Białko: 96 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 249 g

23.09.2024, poniedziałek	24.09.2024, wtorek	25.09.2024, środa	26.09.2024, czwartek	27.09.2024, piątek	28.09.2024, sobota	29.09.2024, niedziela
🍴 Codziennie 🔥 1771 kcal B: 94 g - T: 47 g - W: 251 g	🍴 Codziennie 🔥 2098 kcal B: 99 g - T: 84 g - W: 250 g	🍴 Codziennie 🔥 1929 kcal B: 81 g - T: 57 g - W: 283 g	🍴 Codziennie 🔥 2170 kcal B: 102 g - T: 88 g - W: 258 g	🍴 Codziennie 🔥 1974 kcal B: 86 g - T: 86 g - W: 240 g	🍴 Codziennie 🔥 1748 kcal B: 115 g - T: 58 g - W: 208 g	🍴 Codziennie 🔥 1943 kcal B: 97 g - T: 66 g - W: 259 g
Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku Herbata zielona 🔥 378 kcal B: 18 g - T: 4 g - W: 68 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony Herbata z cytryną 🔥 472 kcal B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 540 kcal B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g	Drugie śniadanie Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek Herbata 🔥 409 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 61 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczną z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 512 kcal B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ogórek Herbata 🔥 442 kcal B: 23 g - T: 11 g - W: 69 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą Herbata zielona 🔥 471 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 72 g
Drugie śniadanie Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Obiad Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Drugie śniadanie Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g	Drugie śniadanie Syr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Obiad Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), ogórek konserwowy Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 42 g - T: 20 g - W: 101 g	Obiad Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 805 kcal B: 47 g - T: 34 g - W: 85 g	Obiad Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Kompot owocowy 🔥 696 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 120 g	Kolacja Krem z dyni (SELER, MLEKO) Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony Kompot jabłkowy 🔥 738 kcal B: 44 g - T: 35 g - W: 69 g	Obiad Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) Kompot jabłkowy 🔥 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g	Obiad Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Szynka pieczona, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot porzeczkowy 🔥 726 kcal B: 53 g - T: 30 g - W: 69 g	Obiad Rosół z makaronem (SELER, GLUTEN) Sztuka mięsa gotowana w sosie musztardowym (GORCZYCA, SELER), buraczki duszone, ziemniaki Kompot wiśniowy 🔥 731 kcal B: 43 g - T: 22 g - W: 93 g
Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor Herbata 🔥 437 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), pomidor, migdały (ORZECZY) Herbata 🔥 652 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 67 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata 🔥 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska Kakao (MLEKO) 🔥 645 kcal B: 25 g - T: 30 g - W: 74 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser żółty (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 495 kcal B: 20 g - T: 23 g - W: 53 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 433 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek Herbata 🔥 527 kcal B: 19 g - T: 24 g - W: 59 g
Podwieczorek Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Podwieczorek Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek 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 Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

Tygodniowy plan posiłków 30.09.2024 - 30.09.2024

Wartości średnie (1 dni)

🔥 1931 Energia Białko: 95 g - Tłuszcze: 85 g - Węglowodany: 207 g

30.09.2024, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 1931 kcal B: 95 g - T: 85 g - W: 207 g

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z makreli i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata zielona

🔥 502 kcal B: 28 g - T: 18 g - W: 59 g

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g

Obiad

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

🔥 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g

Kolacja

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

🔥 633 kcal B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g

Podwieczorek

Jabłko

🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g