

2025-09-06

06.09.2025 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 2025-09-06, sobota

🔥 1979 kcal | B: 85 g - T: 66 g - W: 271 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2179.64 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

06.09.2025 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
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

Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER) | żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy | Kompot

🔥 644 kcal | B: 32 g - T: 22 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1339.4 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kalafior	25	100 g	100	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), 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

Kolacja

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 2 2025-09-07, niedziela

 2334 kcal | B: 128 g - T: 83 g - W: 279 g


 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2225.65 mg Cholesterol: 175 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

06.09.2025 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

Śniadanie

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), borówki

 225 kcal | B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 463.5 mg
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

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


 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	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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

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 3 2025-09-08, poniedziałek

 1957 kcal | B: 95 g - T: 73 g - W: 236 g


 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 1157.06 mg Cholesterol: 559 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, 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 słonecznika	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

Melon, jogurt (MLEKO)

 146 kcal | B: 6 g - T: 5 g - W: 21 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 96 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Jogurt naturalny	92	150 g	0.8	średnie opakowanie

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) | Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

 770 kcal | B: 45 g - T: 36 g - W: 68 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 274.42 mg Cholesterol: 440 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filizanka
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
Makaron	260	70 g	0.7	filizanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Kapusta biała	38	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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
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 4 2025-09-09, wtorek

🕒 1993 kcal | B: 110 g - T: 67 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1098.98 mg Cholesterol: 205 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.6

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🕒 467 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 404.08 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	165	60 g	1.7	kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO)

 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

 Cukry: 7 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Surówka z kapusty pekińskiej| Kompot jabłkowy

 795 kcal | B: 38 g - T: 28 g - W: 99 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 160.1 mg Cholesterol: 78 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka


Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	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

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

Kolacja

Dzień 5 2025-09-10, środa

🔥 2053 kcal | B: 90 g - T: 63 g - W: 301 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 919.06 mg Cholesterol: 385 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata z cytryną

🔥 523 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 204.64 mg Cholesterol: 232 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Borówki amerykańskie

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść


Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

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

 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	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
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

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), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 497 kcal | B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 583.4 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-09-11, czwartek

🔥 2350 kcal | B: 104 g - T: 94 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 82 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 2809.55 mg Cholesterol: 281 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

06.09.2025 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
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), Borówki

 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	3	garść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

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	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
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

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

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

🔥 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 7 2025-09-12, piątek

🔥 2143 kcal | B: 92 g - T: 88 g - W: 283 g

📊 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1046.59 mg Cholesterol: 540 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

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: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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


Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 635 kcal | B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 635 mg Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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)	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
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-09-13, sobota

 1803 kcal | B: 87 g - T: 57 g - W: 244 g


 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2013.9 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Kawa
zbożowa (GLUTEN)**

 611 kcal | B: 31 g - T: 22 g - W: 72 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 383.08 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 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	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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Borówki amerykańskie

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

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

 649 kcal | B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 162.92 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 7.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż basmati	112	30 g	3	łyżka
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


Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

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

 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	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-09-14, niedziela

🔥 1814 kcal | B: 100 g - T: 55 g - W: 238 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2354.08 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 453 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 635.58 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
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
Zielona herbata	0	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

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 723 kcal | B: 45 g - T: 22 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 974.8 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
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	88	10 g	1	łyżka
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
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 | Herbata

 421 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 554.2 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 10 2025-09-15, poniedziałek

1952 kcal | B: 92 g - T: 74 g - W: 240 g

Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1583.27 mg Cholesterol: 209 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

06.09.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

571 kcal | B: 28 g - T: 19 g - W: 73 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 85.48 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Skyr (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	150	g

Obiad

Zupa pieczarkowa (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kalafior z bułeczką (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 745 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 89 g


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 319.25 mg
Cholesterol: 122 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.9


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Pieczarki	11	50 g	2.8	średnia sztuka
Ziemniaki	77	100 g	1.3	średnia sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kalafior	38	150 g	10	różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Margaryna 60% tłuszczu z olejem roślinnym	53	10 g	0	filiżanka
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), rozspanką 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,	138	50 g	1.4	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 01.09.2025 - 07.09.2025

Wartości średnie (2 dni)

🔥 2156 Energia

🍲 Białko: 106 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 275 g

01.09.2025, poniedziałek	02.09.2025, wtorek	03.09.2025, środa	04.09.2025, czwartek	05.09.2025, piątek	06.09.2025, sobota	07.09.2025, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 1979 kcal B: 85 g - T: 66 g - W: 271 g	🔥 2334 kcal B: 128 g - T: 83 g - W: 279 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 sopočka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 448 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 68 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	II śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), borówki 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Zupa kalafiorowa (SELER) żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy Kompot 🔥 644 kcal B: 32 g - T: 22 g - W: 83 g	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 🔥 -	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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g	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

Tygodniowy plan posiłków 08.09.2025 - 14.09.2025

Wartości średnie (7 dni)



2016 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcze: 71 g

- Węglowodany: 261 g

08.09.2025, poniedziałek	09.09.2025, wtorek	10.09.2025, środa	11.09.2025, czwartek	12.09.2025, piątek	13.09.2025, sobota	14.09.2025, niedziela
🔥 1957 kcal B: 95 g - T: 73 g - W: 236 g	🔥 1993 kcal B: 110 g - T: 67 g - W: 242 g	🔥 2053 kcal B: 90 g - T: 63 g - W: 301 g	🔥 2350 kcal B: 104 g - T: 94 g - W: 287 g	🔥 2143 kcal B: 92 g - T: 88 g - W: 283 g	🔥 1803 kcal B: 87 g - T: 57 g - W: 244 g	🔥 1814 kcal B: 100 g - T: 55 g - W: 238 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), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 467 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połówka jajka (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, rozszonka Herbata z cytryną 🔥 523 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 70 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) 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), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 611 kcal B: 31 g - T: 22 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 🔥 453 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 69 g
II śniadanie -Melon, jogurt (MLEKO) 🔥 146 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 21 g	II śniadanie -Drożdżówka (MLEKO, GLUTEN JAJA), jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	II śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), Borówki 🔥 177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g	II śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 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 z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą Kompot truskawkowy 🔥 770 kcal B: 45 g - T: 36 g - W: 68 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 795 kcal B: 38 g - T: 28 g - W: 99 g	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	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 -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 649 kcal B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g	Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 723 kcal B: 45 g - T: 22 g - W: 95 g
Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g	Podwieczorek -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g	Podwieczorek -Mus owocowy 🔥 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata 🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połówka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rozszonka Herbata 🔥 549 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 813 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 635 kcal B: 24 g - T: 32 g - W: 66 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 -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g

Tygodniowy plan posiłków 15.09.2025 - 15.09.2025

Wartości średnie (1 dni)

🔥 1952 Energia Białko: 92 g - Tłuszcze: 74 g - Węglowodany: 240 g

15.09.2025, poniedziałek

🔥 1952 kcal B: 92 g - T: 74 g - W: 240 g

Śniadanie

-Pieczywo mieszane (GLUTEN),
pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA,
MLEKO), masło (MLEKO), ogórek |
Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 571 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 73 g

II śniadanie

-Skyr (MLEKO)

🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

Obiad

-Zupa pieczarkowa (SELER,
MLEKO) | Smażone kotlety mielone
(GLUTEN, JAJA), ziemniaki,
kalefior z bułeczką (GLUTEN)|
Kompot jabłkowy

🔥 745 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 89 g

Podwieczorek

-Sok pomidorowy

🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

Kolacja

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

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