

2024-10-11

11-20.10.2024 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	33

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-11, piątek

Codziennie 2200 kcal B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 651.89 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.3

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

512 kcal B: 20 g - T: 15 g - W: 75 g

Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 51.51 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	57	110 g	1	mała sztuka

Obiad

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

 662 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 240.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7


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
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
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	145	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata | Herbata

🔥 539 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 264.48 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 2 2024-10-12, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

🍷 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2995.68 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.9

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 465 kcal | B: 23 g - T: 11 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 474.38 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 661 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1028 mg
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	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 kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
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

Sok pomidorowy

 56 kcal | B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 834.9 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

Kolacja

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



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


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 563.9 mg
Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ser twarogowy półtłusty	7	5 g	0.2	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-10-13, niedziela

 Codziennie |  2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1870.95 mg Cholesterol: 115 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

11-20.10.2024 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

Drugie 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

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem | Kompot jabłkowy

 768 kcal | B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g


 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 910.16 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


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	145	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1	filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

 216 kcal | B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 3 g Tłuszcze nasycone: 1 g
Wymienniki węglowodanowe (WW): 3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

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

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 535.05 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-10-14, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2541.51 mg Cholesterol: 244 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1152.88 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
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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie 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

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

🔥 657 kcal | B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 799.81 mg
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8	średnia sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
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	145	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

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), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata

🕒 500 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 474.3 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczень wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-10-15, wtorek

🍴 Codziennie | 🕒 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g


🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 41 g Sód: 3098.45 mg Cholesterol: 404 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 563 kcal | B: 24 g - T: 20 g - W: 73 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1504.43 mg
Cholesterol: 150 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Makrela wędzona	111	50 g	0.5	porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
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 NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa fasolowa (MLEKO, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż | Kompot malinowo-jabłkowy

 1000 kcal | B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 241.92 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.3

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
Fasola biała	167	50 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	2.8	duża sztuka
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	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	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 szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata zielona

🔥 526 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 422.2 mg
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2024-10-16, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g


🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1230.3 mg Cholesterol: 143 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.1

11-20.10.2024 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 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	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

Melon, Jogurt naturalny (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	6	łyżka

Obiad

Zupa grochowa (SELER) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, buraczki | Herbata zielona

🔥 675 kcal | B: 40 g - T: 25 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 242.12 mg
Cholesterol: 79 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	73	20 g	0.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	250	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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), szynka gotowana, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 403 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 58 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 398.1 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-10-17, czwartek

 Codziennie |  2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g


 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1801.83 mg Cholesterol: 183 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 435 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 70 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 38.14 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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	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

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 jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

 794 kcal | B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1656.29 mg
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groszek zielony	12	15 g	1	łyżka
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
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5	uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30	g
Makaron pszenny	331	100 g	2	porcja
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	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), masło (MLEKO), pomidor | Zielona herbata

🕒 499 kcal | B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 10.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-10-18, piątek

🍴 Codziennie | 🕒 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g


🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 937.24 mg Cholesterol: 451 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.5

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 532 kcal | B: 30 g - T: 13 g - W: 73 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 228.98 mg
Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
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

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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

 572 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 363.12 mg
Cholesterol: 378 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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 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	145	250 g	250	g
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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

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

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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 9 2024-10-19, sobota

 Codziennie |  2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

 Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1945.6 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszoneką | Herbata

🔥 553 kcal | B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g

📊 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 49.38 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
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)	160	100 g	0.5	puszka
Roszoneka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie 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 koperkowa z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

🔥 649 kcal | B: 38 g - T: 22 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 882.92 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	70	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
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	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

🍷 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECY) | Borówki | Herbata

🔥 687 kcal | B: 31 g - T: 28 g - W: 81 g

🍷 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 986.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-10-20, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 85 g - T: 65 g - W: 319 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1305.95 mg Cholesterol: 259 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

11-20.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)

🔥 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 (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 651 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 279.82 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

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	150	g

Kolacja

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

🔥 640 kcal | B: 24 g - T: 29 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 559.05 mg
Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 14 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)	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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka

Tygodniowy plan posiłków 07.10.2024 - 13.10.2024

Wartości średnie (3 dni)



1886 Energia

Białko: 93 g

- Tłuszcze: 63 g

- Węglowodany: 245 g

07.10.2024, poniedziałek	08.10.2024, wtorek	09.10.2024, środa	10.10.2024, czwartek	11.10.2024, piątek	12.10.2024, sobota	13.10.2024, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN)	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	512 kcal B: 20 g - T: 15 g - W: 75 g	465 kcal B: 23 g - T: 11 g - W: 74 g	455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Jabłko	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO)	Drugie śniadanie -Melon
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty Kompot jabłkowy	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	662 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g	661 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g	768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO)	Podwieczorek -Sok pomidorowy	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata Herbata	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ser biały (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser żółty, (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO)
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	539 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g	442 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	587 kcal B: 30 g - T: 21 g - W: 74 g

Tygodniowy plan posiłków 14.10.2024 - 20.10.2024

Wartości średnie (7 dni)



1994 Energia

Białko: 95 g

- Tłuszcze: 69 g

- Węglowodany: 263 g

14.10.2024, poniedziałek	15.10.2024, wtorek	16.10.2024, środa	17.10.2024, czwartek	18.10.2024, piątek	19.10.2024, sobota	20.10.2024, niedziela
<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2100 kcal B: 92 g - T: 79 g - W: 291 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2270 kcal B: 112 g - T: 65 g - W: 322 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1782 kcal B: 104 g - T: 53 g - W: 232 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1938 kcal B: 76 g - T: 75 g - W: 254 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1770 kcal B: 85 g - T: 60 g - W: 232 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2034 kcal B: 93 g - T: 75 g - W: 275 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2064 kcal B: 107 g - T: 81 g - W: 236 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 646 kcal B: 22 g - T: 30 g - W: 74 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 563 kcal B: 24 g - T: 20 g - W: 73 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 467 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 435 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 70 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 532 kcal B: 30 g - T: 13 g - W: 73 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i rozszponką Herbata</p> <p>🔥 553 kcal B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mlekoviata - Maślanka naturalna (MLEKO)</p> <p>🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon, Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 146 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 657 kcal B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa fasolowa (MLEKO, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż Kompot malinowo-jabłkowy</p> <p>🔥 1000 kcal B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (SELER) Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, buraczki Herbata zielona</p> <p>🔥 675 kcal B: 40 g - T: 25 g - W: 76 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 794 kcal B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 572 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa koperkowa z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 649 kcal B: 38 g - T: 22 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 651 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 67 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>-Budyń waniliowy (MLEKO)</p> <p>🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sok pomidorowy</p> <p>🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Maślanka (MLEKO)</p> <p>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Borówki amerykańskie</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata</p> <p>🔥 500 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata zielona</p> <p>🔥 526 kcal B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 403 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 58 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Zielona herbata</p> <p>🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) Borówki Herbata</p> <p>🔥 687 kcal B: 31 g - T: 28 g - W: 81 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 640 kcal B: 24 g - T: 29 g - W: 73 g</p>