

2024-10-21

21.10.2024 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 | 31 |

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-10-21, poniedziałek

Codziennie 1771 kcal | B: 94 g - T: 47 g - W: 251 g

Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 2562.8 mg Cholesterol: 80 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

21.10.2024 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 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 |
| 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 NA CAŁY PRZEPIS

| 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 NA CAŁY PRZEPIS

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

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 NA CAŁY PRZEPIS

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

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 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 | 10 | g |
| Schab wieprzowy | 99 | 50 g | 50 | g |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 2 2024-10-22, wtorek

🍴 Codziennie | 🕒 2204 kcal | B: 100 g - T: 85 g - W: 272 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 2474.77 mg Cholesterol: 214 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

21.10.2024 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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Kiełbasa 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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 | mała sztuka |

Obiad

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

 911 kcal | B: 47 g - T: 34 g - W: 107 g


 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 412.23 mg
Cholesterol: 111 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-----------|
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 | porcja |
| Makaron | 186 | 50 g | 0.5 | filiżanka |
| 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 |

Podwieczorek

Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), pomidor, migdały (ORZECHY) | 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 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 |
| Serek wiejski | 140 | 150 g | 1 | małe opakowanie |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Migdały | 174 | 30 g | 30 | g |

Dzień 3 2024-10-23, środa

 Codziennie  2011 kcal | B: 94 g - T: 60 g - W: 283 g


 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1104.78 mg Cholesterol: 221 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

21.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo 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 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 | 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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------------|------|-------|-------|-------|
| Borówki amerykańskie | 86 | 150 g | 3 | garść |

Obiad

Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot owocowy

 779 kcal | B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.2 mg
Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 | g |
| 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 |
| Ser twarogowy półtłusty | 92 | 70 g | 2.3 | plaster |
| Szpinak | 6 | 40 g | 1.6 | garść |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka) | 36 | 15 g | 15 | g |

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) 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 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 |
| 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 |

Dzień 4 2024-10-24, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2191 kcal | B: 104 g - T: 91 g - W: 253 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 3916.65 mg Cholesterol: 359 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

21.10.2024 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 NA CAŁY PRZEPIS


| 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 |

Śniadanie

Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|--|------|-------|-------|-----------------|
| Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) | 216 | 50 g | 50 | g |
| Jogurt naturalny | 92 | 150 g | 1 | małe opakowanie |

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 NA CAŁY PRZEPIS

| 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 |
| 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 |

Podwieczorek

Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
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 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 |
| 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 |

Dzień 5 2024-10-25, piątek

 Codziennie  1983 kcal | B: 85 g - T: 86 g - W: 242 g

 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1318.86 mg Cholesterol: 518 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

21.10.2024 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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Jajo kurze | 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

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

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

 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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| 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 |

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), 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 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 | 10 | g |
| Ser Gouda | 178 | 50 g | 50 | g |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 6 2024-10-26, sobota

🍴 Codziennie 🔥 1710 kcal | B: 112 g - T: 57 g - W: 200 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2602.15 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 17.5

21.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, 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 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 | 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 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

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona, ziemniaki, buraczki (GLUTEN)| Kompot porzeczkowy

 710 kcal | B: 51 g - T: 30 g - W: 66 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1376.47 mg Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4


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 |
| 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 |
| Szyńka wieprzowa | 185 | 150 g | 150 | g |
| Olej rzepakowy | 133 | 15 g | 1.5 | łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Buraki | 63 | 150 g | 1.4 | sztuka |
| Margaryna | 36 | 5 g | 0.4 | łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Porzeczki | 11 | 20 g | 0.2 | szklanka |

Podwieczorek

Sok pomidorowy

 34 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 7 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 506 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|---|
| Sok pomidorowy | 34 | 200 g | 200 | g |

Kolacja

Pieczycwo 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 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 |
| Kiełbasa wieprzowa „żywiecka” | 112 | 50 g | 50 | g |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Roszonka | 4 | 20 g | 0.8 | garść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 7 2024-10-27, niedziela

 Codziennie |  2273 kcal | B: 127 g - T: 86 g - W: 274 g


 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2035.26 mg Cholesterol: 307 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

21.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

**Pieczyno 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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Jajo kurze | 70 | 50 g | 1 | średnia sztuka |
| 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

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 |

Obiad

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

 921 kcal | B: 64 g - T: 36 g - W: 93 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 834.54 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7


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 | 2 | 5 g | 0.1 | mała sztuka |
| Natka pietruszki | 0 | 1 g | 0.2 | łyżeczka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Kurczak udko | 257 | 150 g | 1.5 | porcja |
| Olej rzepakowy | 133 | 15 g | 1.5 | łyżka |
| Słodka papryka przyprawa | 3 | 1 g | 1 | szczypta |
| Zioła prowansalskie przyprawa | 3 | 1 g | 1 | szczypta |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Groszek i marchew mrożone | 80 | 150 g | 1.1 | filizanka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Woda | 0 | 200 g | 0.8 | 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

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

🔥 666 kcal | B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1000.64 mg
Cholesterol: 92 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.8

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 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 |
| Kakao w proszku | 11 | 5 g | 1 | łyżeczka |
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 8 2024-10-28, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2058 kcal | B: 90 g - T: 93 g - W: 225 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2776.62 mg Cholesterol: 329 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.3

21.10.2024 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 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 |
| 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 NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszona kapusta z kiełbasą, ziemniaki | Kompot jabłkowy

 723 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 78 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 813.82 mg
Cholesterol: 72 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Grzyby leśne suszone | 71 | 20 g | 2 | garść |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 | mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Kapusta biała | 50 | 200 g | 2.2 | filiżanka |
| Kiełbasa wieprzowa | 261 | 80 g | 80 | g |
| Koncentrat pomidorowy | 5 | 5 g | 0.2 | łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

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 NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 | mała sztuka |

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszką i pomidorkami | 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 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) | 290 | 113 g | 1 | 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 2024-10-29, wtorek

Codziennie 1871 kcal | B: 91 g - T: 62 g - W: 246 g


Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1407.99 mg Cholesterol: 155 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

21.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, 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 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 | 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 | 4.7 | sztuka |
| 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 | 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 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 |
| 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 |

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 |

Podwieczorek

Kolacja

Pieczywo 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 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 |
| 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 |

Dzień 10 2024-10-30, środa

 Codziennie  1642 kcal | B: 78 g - T: 53 g - W: 238 g

 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 422.5 mg Cholesterol: 225 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

21.10.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, 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 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 |
| Połędwica wieprzowa chuda | 55 | 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 |

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 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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

🔥 455 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 35.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Tygodniowy plan posiłków 21.10.2024 - 27.10.2024

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2020 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcze: 73 g - Węglowodany: 253 g

| 21.10.2024, poniedziałek | 22.10.2024, wtorek | 23.10.2024, środa | 24.10.2024, czwartek | 25.10.2024, piątek | 26.10.2024, sobota | 27.10.2024, niedziela |
|---|---|--|--|--|---|--|
| 🍴 Codziennie 🔥 1771 kcal B: 94 g - T: 47 g - W: 251 g | 🍴 Codziennie 🔥 2204 kcal B: 100 g - T: 85 g - W: 272 g | 🍴 Codziennie 🔥 2011 kcal B: 94 g - T: 60 g - W: 283 g | 🍴 Codziennie 🔥 2191 kcal B: 104 g - T: 91 g - W: 253 g | 🍴 Codziennie 🔥 1983 kcal B: 85 g - T: 86 g - W: 242 g | 🍴 Codziennie 🔥 1710 kcal B: 112 g - T: 57 g - W: 200 g | 🍴 Codziennie 🔥 2273 kcal B: 127 g - T: 86 g - W: 274 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), kielbasa 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 | 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 jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 512 kcal B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, 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 | Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g | Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g | Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g | Drugie śniadanie -Maślanka (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 pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 911 kcal B: 47 g - T: 34 g - W: 107 g | Obiad -Krupnik ryżowy (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z serem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Kompot owocowy 🔥 779 kcal B: 35 g - T: 18 g - W: 120 g | 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 | 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, buraczki (GLUTEN) Kompot porzeczkowy 🔥 710 kcal B: 51 g - T: 30 g - W: 66 g | Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 🔥 921 kcal B: 64 g - T: 36 g - W: 93 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 🔥 34 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 7 g | Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 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 (ORZECHY) Herbata 🔥 652 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 67 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 | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kielbasa 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 kielbasą 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 Kakao (MLEKO) 🔥 666 kcal B: 29 g - T: 30 g - W: 74 g |

Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 30.10.2024

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1857 Energia Białko: 86 g - Tłuszcze: 69 g - Węglowodany: 236 g

| 28.10.2024, poniedziałek | 29.10.2024, wtorek | 30.10.2024, środa |
|--|---|---|
| 🍴 Codziennie 🔥 2058 kcal B: 90 g - T: 93 g - W: 225 g | 🍴 Codziennie 🔥 1871 kcal B: 91 g - T: 62 g - W: 246 g | 🍴 Codziennie 🔥 1642 kcal B: 78 g - T: 53 g - W: 238 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 | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 428 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 65 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 447 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g |
| Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g | Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g | Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g |
| Obiad -Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Duszona kapusta z kiełbasą, ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 723 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 78 g | 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 | 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 |
| Podwieczorek -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g | Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g | Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g |
| Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorami Herbata zielona 🔥 633 kcal B: 15 g - T: 35 g - W: 64 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną 🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Mus owocowy Herbata 🔥 455 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 72 g |