

2024-10-01

01.10.2024 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 2024-10-01, wtorek

Codziennie 2200 kcal B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2148.58 mg Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

559 kcal B: 29 g - T: 17 g - W: 72 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 947.38 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	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

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zjeść melona z migdałami.

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot truskawkowy

 770 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 111 g

 Cukry: 19 g | Błonnik pokarmowy: 15 g | Sód: 124.3 mg | Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	1.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Wafle ryżowe z brązowego ryżu

 104 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g

 Błonnik pokarmowy: 1 g | Sód: 29.7 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	104	27 g	3	sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
pieczeń rzymska, pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa
zbożowa (GLUTEN)

🔥 631 kcal | B: 25 g - T: 28 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1020.2 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń rzymska wieprzowa	186	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-10-02, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g





🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2926.9 mg Tłuszcze nasycone: 26 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki,, ogórek kiszony | Herbata

 686 kcal | B: 20 g - T: 36 g - W: 71 g


 Cukry: 1 g  Błonnik pokarmowy: 7 g  Sód: 1988.78 mg  Tłuszcze nasycone: 13 g




LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

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

 Cukry: 9 g  Sód: 94.5 mg  Tłuszcze nasycone: 2 g


LISTA SKŁADNIKÓW

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

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 664 kcal | B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 281.7 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
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
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1	łyżka
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



LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata czarna

 330 kcal | B: 22 g - T: 3 g - W: 60 g

 Cukry: 3 g |  Błonnik pokarmowy: 7 g |  Sód: 471.92 mg |  Tłuszcze nasycone: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pieprz czarny	5	2 g	2	szczypta
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-10-03, czwartek

 Codziennie |  2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


 Cukry: 55 g |  Błonnik pokarmowy: 31 g |  Sód: 2014.65 mg |  Tłuszcze nasycone: 26 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),
rzodkiewka i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

 652 kcal | B: 19 g - T: 29 g - W: 79 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 378.13 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

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





LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 687 kcal | B: 32 g - T: 37 g - W: 62 g


 Cukry: 15 g  Błonnik pokarmowy: 11 g  Sód: 1503.02 mg
 Tłuszcze nasycone: 9 g



LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

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

 Cukry: 10 g  Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

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

🔥 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 132 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-10-04, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1429.21 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
twarożek (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem,
szczypiorkiem i słończnikiem | Herbata z cytryną

🔥 550 kcal | B: 26 g - T: 17 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 85.05 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7	plaster
Jogurt naturalny	12	20 g	0.8	łyżka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Szczypiorek	1	2 g	1	łyżeczka
Nasiona słończnika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Borówki

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g

Obiad

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej Herbata czarna

 748 kcal | B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 1212.9 mg Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1	liść
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	115	140 g	1.3	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4	szklanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor| Herbata

🕒 433 kcal | B: 12 g - T: 16 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 39.76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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)	91	57 g	0.6	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-10-05, sobota

🍴 Codziennie | 🕒 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1505.38 mg Tłuszcze nasycone: 29 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 505 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 400.58 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g


SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Zjeść melona z migdałami.

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MELKO) | Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot wiśniowy

 668 kcal | B: 36 g - T: 25 g - W: 82 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 143.8 mg Tłuszcze nasycone: 8 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	58	100 g	2	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
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6	sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
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 Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek |
Herbata

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Dzień 6 2024-10-06, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1607.09 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój
smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 439 kcal | B: 26 g - T: 12 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 643.04 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka	262	100 g	1.5	mała sztuka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Borówki

🔥 86 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g
 🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Borówki amerykańskie	86	150 g	150 g

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówka z marchewki | Kompot jabłkowy

🔥 755 kcal | B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g
 🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 819.5 mg Tłuszcze nasycone: 3 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5 porcja
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 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

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

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

🕒 543 kcal | B: 27 g - T: 17 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 143.05 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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 7 2024-10-07, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🕒 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2486.33 mg Tłuszcze nasycone: 18 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | Herbata zielona

 554 kcal | B: 36 g - T: 15 g - W: 66 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1570.51 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
Makrela atlantycka	144	70 g	0.6	sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Cebula	3	9 g	1	mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5	łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

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


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 658 kcal | B: 27 g - T: 25 g - W: 87 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 441.72 mg Tłuszcze nasycone: 6 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
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 kurcze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka grahamka	52	20 g	0.3	mała sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

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

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor | Herbata

🔥 396 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 472.6 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-10-08, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2643.02 mg Tłuszcze nasycone: 24 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 815 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 278.64 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mus owocowy

 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie

Obiad

Kapuśniak (SELER, GLUTEN) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 653 kcal | B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1711 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2	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
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata Czarna

🔥 588 kcal | B: 39 g - T: 21 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 558.88 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	9	50 g	0.5	garść
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-10-09, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g


🍷 Cukry: 64 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 3608.62 mg Tłuszcze nasycone: 21 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 540 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g


 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1426.18 mg Tłuszcze nasycone: 9 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

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

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 677 kcal | B: 43 g - T: 23 g - W: 83 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 998.84 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW

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	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5	mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

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

LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECY) | Herbata

🔥 672 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1089.1 mg
Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g
Migdały płatki	58	10 g	10	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-10-10, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2200 kcal | B: 90 g - T: 67 g - W: 309 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1098.68 mg Tłuszcze nasycone: 30 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 548 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 163.38 mg Tłuszcze nasycone: 8 g


LISTA SKŁADNIKÓW


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

Drugie śniadanie

Mus owocowy

 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 762 kcal | B: 39 g - T: 28 g - W: 98 g


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 351.5 mg Tłuszcze nasycone: 11 g


LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka 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
Rzodkiewka biała	14	100 g	1	filiżanka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
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


LISTA SKŁADNIKÓW

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata

 523 kcal | B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.3 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 30.09.2024 - 06.10.2024

Wartości średnie (6 dni)



1968 Energia

Białko: 97 g

-

Tłuszcze: 71 g

-

Węglowodany: 246 g

30.09.2024, poniedziałek	01.10.2024, wtorek	02.10.2024, środa	03.10.2024, czwartek	04.10.2024, piątek	05.10.2024, sobota	06.10.2024, niedziela
<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2117 kcal B: 97 g - T: 65 g - W: 289 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 559 kcal B: 29 g - T: 17 g - W: 72 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1862 kcal B: 102 g - T: 75 g - W: 206 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek kiszony Herbata</p> <p>🔥 686 kcal B: 20 g - T: 36 g - W: 71 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1903 kcal B: 75 g - T: 80 g - W: 242 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), rzodkiewka i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>🔥 652 kcal B: 19 g - T: 29 g - W: 79 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1907 kcal B: 95 g - T: 70 g - W: 238 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem i słonecznikiem Herbata z cytryną</p> <p>🔥 550 kcal B: 26 g - T: 17 g - W: 76 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1984 kcal B: 96 g - T: 80 g - W: 232 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 505 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2038 kcal B: 118 g - T: 58 g - W: 271 g</p> <p>Śniadanie</p> <p>Bułka z ziarnem (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 439 kcal B: 26 g - T: 12 g - W: 54 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</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>Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jabłko</p> <p>🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Borówki</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>Borówki</p> <p>🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Jabłko pieczone Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 770 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 111 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 664 kcal B: 38 g - T: 32 g - W: 60 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 687 kcal B: 32 g - T: 37 g - W: 62 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej Herbata czarna</p> <p>🔥 748 kcal B: 39 g - T: 36 g - W: 75 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa (SELER, MELKO) Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, mizeria (MLEKO) Kompot wiśniowy</p> <p>🔥 668 kcal B: 36 g - T: 25 g - W: 82 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówką z marchewki Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 755 kcal B: 60 g - T: 21 g - W: 88 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Wafle ryżowe z brązowego ryżu</p> <p>🔥 104 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 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>Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)</p> <p>🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 631 kcal B: 25 g - T: 28 g - W: 71 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałata, pomidor Herbata czarna</p> <p>🔥 330 kcal B: 22 g - T: 3 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, pomidor Herbata czarna</p> <p>🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor Herbata</p> <p>🔥 433 kcal B: 12 g - T: 16 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 543 kcal B: 27 g - T: 17 g - W: 74 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 07.10.2024 - 10.10.2024

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2061 Energia

Białko: 104 g - Tłuszcze: 65 g - Węglowodany: 278 g

07.10.2024, poniedziałek	08.10.2024, wtorek	09.10.2024, środa	10.10.2024, czwartek
🍴 Codziennie 🔥 1777 kcal B: 91 g - T: 54 g - W: 257 g	🍴 Codziennie 🔥 2247 kcal B: 126 g - T: 69 g - W: 295 g	🍴 Codziennie 🔥 2196 kcal B: 105 g - T: 74 g - W: 287 g	🍴 Codziennie 🔥 2025 kcal B: 96 g - T: 66 g - W: 274 g
Śniadanie Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek Herbata zielona 🔥 554 kcal B: 36 g - T: 15 g - W: 66 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 540 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 74 g	Śniadanie Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 548 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 73 g
Drugie śniadanie Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie Jogurt bez cukru (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Drugie śniadanie Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g
Obiad Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 658 kcal B: 27 g - T: 25 g - W: 87 g	Obiad Kapuśniak (SELER, GLUTEN) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 653 kcal B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g	Obiad Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 677 kcal B: 43 g - T: 23 g - W: 83 g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 762 kcal B: 39 g - T: 28 g - W: 98 g
Podwieczorek Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor Herbata 🔥 396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorów i papryki Jogurt skyr (MLEKO) Herbata Czarna 🔥 588 kcal B: 39 g - T: 21 g - W: 67 g	Kolacja Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHY) Herbata 🔥 672 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g	Kolacja Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor Kefir (MLEKO) Herbata 🔥 523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g