

2025-10-06

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALN YCH WĘGLOWODANÓW

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	26

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-10-06, poniedziałek

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

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

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słońcem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 522 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 34.62 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka

II śniadanie

Melon, jogurt (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	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 kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Makaron	260	70 g	0.7	filiżanka
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Kapusta biała	38	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLEKO)

🔥 117 kcal | B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g

🍷 Cukry: 13 g Sód: 114.52 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

Kolacja

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

🔥 402 kcal | B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 637.5 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-10-07, wtorek

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

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

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 404.08 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka 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

Śniadanie

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9	porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Skyr naturalny (MLEKO)

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

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

🕒 549 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 375.8 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonek	4	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-10-08, środa

🕒 2201 kcal | B: 86 g - T: 72 g - W: 330 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 1038.94 mg Cholesterol: 350 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 204.64 mg
Cholesterol: 232 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszpinka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Borówki amerykańskie

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), surówka z czerwonej kapusty | Kompot truskawkowy

 1006 kcal | B: 38 g - T: 32 g - W: 150 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 249.4 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	231	300 g	6	mała sztuka
Mąka ziemniaczana	179	50 g	4.2	łyżeczka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
Cebula	10	30 g	0.4	mała sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

🔥 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-10-09, czwartek

🔥 2341 kcal | B: 105 g - T: 96 g - W: 281 g

🍷 Cukry: 82 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 3131.15 mg Cholesterol: 281 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 557 kcal | B: 18 g - T: 25 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 835.28 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówki wieprzowe	161	60 g	2	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO), borówki

🔥 177 kcal | B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g

🍷 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 70.5 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

Obiad

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

🔥 676 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1019.5 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	100	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLEKO)

 117 kcal | B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g

 Cukry: 13 g Sód: 114.52 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

Kolacja

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

 813 kcal | B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g

 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1091.35 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3	garść
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

Kolacja

Dzień 5 2025-10-10, piątek

🔥 2107 kcal | B: 91 g - T: 88 g - W: 275 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1006.59 mg Cholesterol: 540 mg Tłuszcze nasycone: 32 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kawa zbożowa

🔥 563 kcal | B: 23 g - T: 20 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 180.29 mg Cholesterol: 397 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajo kurze	140	100 g	100	g
Masło	72	10 g	10	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

🔥 180 kcal | B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g

🍷 Cukry: 19 g Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	1	opakowanie

Obiad

Obiad

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

 674 kcal | B: 31 g - T: 30 g - W: 75 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 190.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	100	g
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Mus owocowy

 55 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g

 Sód: 1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus owocowy jabłko - gruszka	55	100 g	1.3	porcja

Kolacja


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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty	138	50 g	1.4	kromka


Kolacja

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Gouda	178	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-10-11, sobota

 1774 kcal | B: 86 g - T: 57 g - W: 237 g


 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2013.5 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 383.08 mg Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

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

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż basmati	112	30 g	3	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Sałata zielona	21	140 g	140	g
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Sok pomidorowy

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Podwieczorek

🔥 56 kcal | B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

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

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 631.5 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 7 2025-10-12, niedziela

🔥 2206 kcal | B: 117 g - T: 78 g - W: 264 g

🍷 Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2359.59 mg Cholesterol: 165 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 635.58 mg Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
(GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

 812 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 776.06 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

 724 kcal | B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 758.45 mg Cholesterol: 83 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2025-10-13, poniedziałek

 1914 kcal | B: 91 g - T: 72 g - W: 235 g

 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1482.42 mg Cholesterol: 223 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.9

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

zbożowa (GLUTEN)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Skyr naturalny

🔥 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

Obiad

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

🔥 707 kcal | B: 32 g - T: 29 g - W: 84 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 218.4 mg
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Pieczarki	11	50 g	2.8	średnia sztuka
Ziemniaki	77	100 g	1.3	średnia sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Rzodkiewka biała	14	100 g	1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1	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

Pieczywo 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	146	57 g	0.5	opakowanie

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rozponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2025-10-14, wtorek

🔥 2032 kcal | B: 82 g - T: 64 g - W: 290 g

🏠 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 2085.57 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 455 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

🏠 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 398.74 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Śniadanie

II śniadanie

Banan

 134 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.53 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Banan	134	150 g	1.5 mała sztuka

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy | Kompot

 689 kcal | B: 31 g - T: 22 g - W: 94 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1310.8 mg Cholesterol: 66 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
Ryż biały	70	20 g	20 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3 średnia sztuka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Podwieczorek

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN)

 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

Kolacja

Pieczyczo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 539 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 374.5 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

Dzień 10 2025-10-15, środa

🕒 1932 kcal | B: 116 g - T: 63 g - W: 234 g

🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2930.67 mg Cholesterol: 168 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.7

06.10.2025 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🕒 452 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 467.3 mg
Cholesterol: 59 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
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),	140	60 g	2	kromka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
cukier, olej rzepakowy				
Polędwica sopocka	49	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), borówki

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona w sosie własnym, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 709 kcal | B: 51 g - T: 25 g - W: 77 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1350.67 mg
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

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	39	50 g	1	mała sztuka
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	185	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia 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

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 06.10.2025 - 12.10.2025

Wartości średnie (7 dni)



2082 Energia

Białko: 98 g

- Tłuszcze: 75 g

- Węglowodany: 266 g

06.10.2025, poniedziałek	07.10.2025, wtorek	08.10.2025, środa	09.10.2025, czwartek	10.10.2025, piątek	11.10.2025, sobota	12.10.2025, niedziela
🔥 1957 kcal B: 95 g - T: 73 g - W: 236 g	🔥 1993 kcal B: 110 g - T: 67 g - W: 242 g	🔥 2201 kcal B: 86 g - T: 72 g - W: 330 g	🔥 2341 kcal B: 105 g - T: 96 g - W: 281 g	🔥 2107 kcal B: 91 g - T: 88 g - W: 275 g	🔥 1774 kcal B: 86 g - T: 57 g - W: 237 g	🔥 2206 kcal B: 117 g - T: 78 g - W: 264 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarógzek (MLEKO) ze szczypiorkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 522 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 467 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połówka jajka (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata z cytryną 🔥 523 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 70 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 557 kcal B: 18 g - T: 25 g - W: 66 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor Kawa zbożowa 🔥 563 kcal B: 23 g - T: 20 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 611 kcal B: 31 g - T: 22 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata zielona 🔥 453 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 69 g
II śniadanie -Melon, jogurt (MLEKO) 🔥 146 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 21 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	II śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO), borówki 🔥 177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g	II śniadanie -Jabłko 🔥 57 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 15 g	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Zupa szczawiowa z jajkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA) Makaron (GLUTEN) z mięsem mielonym i kapustą Kompot truskawkowy 🔥 770 kcal B: 45 g - T: 36 g - W: 68 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 795 kcal B: 38 g - T: 28 g - W: 99 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), surówka z czerwonej kapusty Kompot truskawkowy 🔥 1006 kcal B: 38 g - T: 32 g - W: 150 g	Obiad -Kapuśniak (GLUTEN, SELER) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), kasza gryczana, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 676 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 79 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Gotowana ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty białej Kompot jabłkowy 🔥 674 kcal B: 31 g - T: 30 g - W: 75 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 649 kcal B: 35 g - T: 21 g - W: 80 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 812 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 103 g
Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g	Podwieczorek -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g	Podwieczorek -Mus owocowy 🔥 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, ogórek, sałata Herbata 🔥 402 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), połówka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, rozspanka Herbata 🔥 549 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) Borówki Kakao (MLEKO) 🔥 813 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser żółty (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 635 kcal B: 24 g - T: 32 g - W: 66 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona 🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), kielbasa szynkowa, masło (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 🔥 724 kcal B: 25 g - T: 38 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 13.10.2025 - 15.10.2025

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1959 Energia Białko: 96 g - Tłuszcze: 66 g - Węglowodany: 253 g

13.10.2025, poniedziałek	14.10.2025, wtorek	15.10.2025, środa
🔥 1914 kcal B: 91 g - T: 72 g - W: 235 g	🔥 2032 kcal B: 82 g - T: 64 g - W: 290 g	🔥 1932 kcal B: 116 g - T: 63 g - W: 234 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 571 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 73 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną</p> <p>🔥 455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>🔥 452 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 69 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Banan</p> <p>🔥 134 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 34 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO), borówki</p> <p>🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa pieczarkowa (SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z rzodkwi (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 707 kcal B: 32 g - T: 29 g - W: 84 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik ryżowy (SELER) żeberko duszone (GLUTEN), ziemniaki, ogórek konserwowy Kompot</p> <p>🔥 689 kcal B: 31 g - T: 22 g - W: 94 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Szynka pieczona w sosie własnym, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 709 kcal B: 51 g - T: 25 g - W: 77 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>-Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN)</p> <p>🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata</p> <p>🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g</p>