

2025-10-16

16.10.2025 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	25

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2025-10-16, czwartek

🔥 2075 kcal | B: 109 g - T: 76 g - W: 252 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2750.83 mg Cholesterol: 121 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszonek, rzodkiewka | Herbata zielona

🔥 542 kcal | B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie 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


Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Duszone bitki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 681 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 826.45 mg
Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	47	25 g	1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	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 gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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

 502 kcal | B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 707.9 mg
Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2025-10-17, piątek

🔥 2215 kcal | B: 95 g - T: 90 g - W: 268 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1748.25 mg Cholesterol: 132 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku | Herbata zielona

🔥 431 kcal | B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 32.67 mg Cholesterol: 9 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie


Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Drugie śniadanie

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

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

 923 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 654.48 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	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	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

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), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

🔥 415 kcal | B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 530.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	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	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2025-10-18, sobota

🔥 1692 kcal | B: 89 g - T: 38 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 40 g Sód: 1618.36 mg Cholesterol: 168 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

🔥 372 kcal | B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 485.56 mg Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

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

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

 0 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	0	1 g	1	g

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi | Kompot truskawkowy

 737 kcal | B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 507.6 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	15	15 g	0.6	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ryż biały	70	20 g	20	g
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
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7	łyżka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 368 kcal | B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 625.2 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2025-10-19, niedziela

🔥 2214 kcal | B: 118 g - T: 87 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1718.87 mg Cholesterol: 162 mg Tłuszcze nasycone: 39 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 677 kcal | B: 33 g - T: 27 g - W: 77 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 405.06 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.9

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	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

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 657 kcal | B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 752.36 mg Cholesterol: 24 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
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 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
Sałata zielona	15	100 g	100	g

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

 0 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	0	1 g	1	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor | Kakao (MLEKO)

 801 kcal | B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g


 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 559.95 mg Cholesterol: 77 mg Tłuszcze nasycone: 20 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8	łyżka
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 2025-10-20, poniedziałek

 1755 kcal | B: 62 g - T: 48 g - W: 276 g


 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1412.4 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 521 kcal | B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1171.3 mg
Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczyno wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mus owocowy

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

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Ryż z jabłkami i jogurtem (MLEKO) | Kompot

 606 kcal | B: 18 g - T: 7 g - W: 124 g

 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 111.2 mg
Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	20	g
Groch	73	20 g	0.1	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	245	70 g	70	g
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Jogurt naturalny (MLEKO)

B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Podwieczorek

🕒 92 kcal

📊 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

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek | Herbata

🕒 435 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

📊 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 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
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2025-10-21, wtorek

🕒 2137 kcal | B: 85 g - T: 87 g - W: 262 g

📊 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 1873.82 mg Cholesterol: 231 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola | Herbata

🕒 438 kcal | B: 21 g - T: 13 g - W: 61 g

📊 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1126.9 mg Cholesterol: 43 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
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny

 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	6	łyżka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 886 kcal | B: 40 g - T: 37 g - W: 103 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 226.62 mg Cholesterol: 112 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


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
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	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 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),
pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

🔥 506 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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
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
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2025-10-22, środa

🔥 1819 kcal | B: 94 g - T: 73 g - W: 199 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2780.7 mg Cholesterol: 147 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 17.4

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa,
masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

🔥 432 kcal | B: 25 g - T: 13 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1011.86 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka


Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie 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	150	g

Obiad

Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Herbata zielona

 638 kcal | B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1318.66 mg Cholesterol: 91 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
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	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek	20	130 g	0.7	sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek


Kefir (MLEKO)

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Podwieczorek

 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), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

 533 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 265.18 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

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	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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Dzień 8 2025-10-23, czwartek

 1860 kcal | B: 82 g - T: 75 g - W: 227 g


 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2215.58 mg Cholesterol: 475 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.1

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

 450 kcal | B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 632.48 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	165	60 g	1.7 kromka

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna 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 szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kalafior (MLEKO, GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 774 kcal | B: 41 g - T: 38 g - W: 72 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 323.8 mg Cholesterol: 343 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Szczaw	11	50 g	0.4	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	57	16 g	2	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kalafior	38	150 g	10	różyczka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
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), 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 9 2025-10-24, piątek

 1977 kcal | B: 73 g - T: 70 g - W: 285 g

 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1593.24 mg Cholesterol: 537 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 547 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 72 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 168.18 mg
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Jabłko | Kompot jabłkowy

🍷 607 kcal | B: 15 g - T: 13 g - W: 110 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 1055.9 mg
Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.5

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
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kapusta kiszona	29	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
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), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

 679 kcal | B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 342.16 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2025-10-25, sobota

1844 kcal | B: 107 g - T: 63 g - W: 221 g

Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2700.54 mg Cholesterol: 150 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.4

DIETA ZOGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

427 kcal | B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g

Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 722.9 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	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

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

751 kcal | B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g

Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 998.74 mg Cholesterol: 52 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	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	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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), szynka LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

wieprzowa, sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

 402 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 421.9 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

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	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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 13.10.2025 - 19.10.2025

Wartości średnie (4 dni)

2049 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcz: 72 g - Węglowodany: 255 g

13.10.2025, poniedziałek	14.10.2025, wtorek	15.10.2025, środa	16.10.2025, czwartek	17.10.2025, piątek	18.10.2025, sobota	19.10.2025, niedziela
-	-	-	2075 kcal B: 109 g - T: 76 g - W: 252 g	2215 kcal B: 95 g - T: 90 g - W: 268 g	1692 kcal B: 89 g - T: 38 g - W: 256 g	2214 kcal B: 118 g - T: 87 g - W: 246 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku Herbata zielona 431 kcal B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopočka, masło (MLEKO), ogórek, sałata Herbata z cytryną 372 kcal B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 677 kcal B: 33 g - T: 27 g - W: 77 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + borówki 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 0 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g	Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Barszcz biały (SELER, MLEKO) Duszone bitki wieprzowe, kasza gryczana, mizeria (MLEKO) Kompot truskawkowy 681 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 83 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty Kompot jabłkowy 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z marchwi Kompot truskawkowy 737 kcal B: 45 g - T: 15 g - W: 113 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 657 kcal B: 60 g - T: 13 g - W: 78 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 0 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 0 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryką Jogurt (MLEKO) Herbata 502 kcal B: 22 g - T: 17 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet drobiowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa 415 kcal B: 15 g - T: 16 g - W: 52 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata Herbata 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek Twój smak (MLEKO), kiełbasa wieprzowa, pomidor Kakao (MLEKO) 801 kcal B: 24 g - T: 47 g - W: 70 g

Tygodniowy plan posiłków 20.10.2025 - 25.10.2025

Wartości średnie (6 dni)



1898 Energia



Białko: 83 g



Tłuszcz: 69 g



Węglowodany: 245 g

20.10.2025, poniedziałek	21.10.2025, wtorek	22.10.2025, środa	23.10.2025, czwartek	24.10.2025, piątek	25.10.2025, sobota
🔥 1755 kcal B: 62 g - T: 48 g - W: 276 g	🔥 2137 kcal B: 85 g - T: 87 g - W: 262 g	🔥 1819 kcal B: 94 g - T: 73 g - W: 199 g	🔥 1860 kcal B: 82 g - T: 75 g - W: 227 g	🔥 1977 kcal B: 73 g - T: 70 g - W: 285 g	🔥 1844 kcal B: 107 g - T: 63 g - W: 221 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 521 kcal B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g	Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola Herbata 🔥 438 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 61 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 432 kcal B: 25 g - T: 13 g - W: 56 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek Herbata 🔥 450 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 547 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata Herbata 🔥 427 kcal B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g
Drugie śniadanie -Mus owocowy 🔥 100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Ryż z jabłkami i jogurtem (MLEKO) Kompot 🔥 606 kcal B: 18 g - T: 7 g - W: 124 g	Obiad -Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, marchew z groszkiem (MLEKO) Kompot truskawkowy 🔥 886 kcal B: 40 g - T: 37 g - W: 103 g	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) Herbata zielona 🔥 638 kcal B: 33 g - T: 31 g - W: 61 g	Obiad -Zupa szczawiowa z jajkiem (SELER, JAJA, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, kalafior (MLEKO, GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 774 kcal B: 41 g - T: 38 g - W: 72 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Jabłko Kompot jabłkowy 🔥 607 kcal B: 15 g - T: 13 g - W: 110 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 🔥 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 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 -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata 🔥 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kielbasa podwawelska Herbata 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 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), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 679 kcal B: 29 g - T: 35 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g