

2024-10-31

# 31.10.2024 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 2024-10-31, czwartek

Codziennie 1672 kcal | B: 69 g - T: 61 g - W: 236 g

Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1686.9 mg Tłuszcze nasycone: 19 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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszponka	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

### 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 NA CAŁY PRZEPIS

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 NA CAŁY PRZEPIS

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	193	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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

 268 kcal | B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g | Błonnik pokarmowy: 6 g | Sód: 19 mg

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 2 2024-11-01, piątek

 Codziennie |  1988 kcal | B: 104 g - T: 88 g - W: 204 g


 Cukry: 25 g | Błonnik pokarmowy: 19 g | Sód: 724.5 mg | Tłuszcze nasycone: 36 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata**

 619 kcal | B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 328.98 mg Tłuszcze nasycone: 14 g

## 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	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Skyr naturalny (MLEKO)**

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

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

## Obiad

### Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 685 kcal | B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 154.92 mg Tłuszcze nasycone: 12 g


#### 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
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	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

## 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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

🕒 501 kcal | B: 16 g - T: 21 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 56.1 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

## 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
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2024-11-02, sobota

🍴 Codziennie | 🕒 1978 kcal | B: 98 g - T: 74 g - W: 239 g


🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1481.53 mg Tłuszcze nasycone: 25 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 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
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), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Pomarańcza

 95 kcal | B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg





## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy

 621 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 80 g


 Cukry: 12 g  Błonnik pokarmowy: 9 g  Sód: 143.95 mg  Tłuszcze nasycone: 4 g




### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100 g
Koper świeży	2	5 g	5 g
Mąka pszenna	18	5 g	5 g
Ziemniaki	193	250 g	250 g
Kapusta pekińska	16	100 g	100 g
Marchew	10	30 g	30 g
Jabłko	10	20 g	20 g
Olej rzepakowy	88	10 g	10 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	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 NA CAŁY PRZEPIS

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 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
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 4 2024-11-03, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1902 kcal | B: 114 g - T: 49 g - W: 265 g

🍷 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1466.69 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🔥 450 kcal | B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 509.04 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Borówki amerykańskie	86	150 g	150 g

## Obiad

### Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g  
 🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

#### 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
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

## Podwieczorek

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

🔥 4 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	4	1 g	1 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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	70	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2024-11-04, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 2097 kcal | B: 120 g - T: 78 g - W: 246 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2809.32 mg Tłuszcze nasycone: 25 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 653 kcal | B: 37 g - T: 26 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 728.8 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	120	g
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	70	g
Jajo kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

---

### Drugie śniadanie

#### Skyr naturalny (MLEKO)

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

 Cukry: 5 g  Sód: 90 mg

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS





Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

---

## Obiad

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

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g  Błonnik pokarmowy: 11 g  Sód: 404.92 mg  
 Tłuszcze nasycone: 6 g



### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filizanka
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 pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

Pieczyczo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Serek wiejski (MLEKO) | Herbata

🔥 555 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

## 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
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2024-11-05, wtorek

🍴 Codziennie | 🔥 1934 kcal | B: 111 g - T: 64 g - W: 245 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2527.5 mg Tłuszcze nasycone: 21 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🔥 502 kcal | B: 22 g - T: 16 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 163.14 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filizanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	77	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	193	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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), 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: 558.86 mg Tłuszcze nasycone: 7 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2024-11-06, środa

🍴 Codziennie | 🔥 2057 kcal | B: 97 g - T: 79 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 59 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 3822.68 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 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
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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## 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 NA CAŁY PRZEPIS

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	77	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	193	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

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

 4 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	4	1 g	1	g

## Kolacja

## Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHE) | 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 NA CAŁY PRZEPIS

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 8 2024-11-07, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2073 kcal | B: 95 g - T: 67 g - W: 282 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1979.53 mg Tłuszcze nasycone: 24 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 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 - 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

Mandarynka

🔥 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 3 mg

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

## Obiad

### Krupnik z ryżem (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 727 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	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
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## 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 NA CAŁY PRZEPIS

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 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
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

## Dzień 9 2024-11-08, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 1884 kcal | B: 84 g - T: 59 g - W: 261 g


🍷 Cukry: 51 g | Błonnik pokarmowy: 29 g | Sód: 1177.88 mg | Tłuszcze nasycone: 21 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 NA CAŁY PRZEPIS

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

## Obiad

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

 743 kcal | B: 38 g - T: 21 g - W: 104 g


 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 94.4 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	73	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1	porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	104	200 g	1	duża sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Podwieczorek

Wafle ryżowe z brązowego ryżu

 4 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g

 Sód: 1.1 mg

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	4	1 g	1	g

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 525 kcal | B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 108 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

## 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
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	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2024-11-09, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2299 kcal | B: 104 g - T: 95 g - W: 267 g


🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 2987.38 mg Tłuszcze nasycone: 38 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

 927 kcal | B: 31 g - T: 43 g - W: 105 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 2102.78 mg  
Tłuszcze nasycone: 16 g


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
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 NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 697 kcal | B: 36 g - T: 31 g - W: 73 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 257.5 mg Tłuszcze nasycone: 9 g


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	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)

 188 kcal | B: 9 g - T: 8 g - W: 21 g

 Cukry: 21 g Sód: 60 mg Tłuszcze nasycone: 5 g


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, 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 NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 28.10.2024 - 03.11.2024

Wartości średnie (4 dni)



1885 Energia

Białko: 96 g

- Tłuszcze: 68 g

- Węglowodany: 236 g

28.10.2024, poniedziałek	29.10.2024, wtorek	30.10.2024, środa	31.10.2024, czwartek	01.11.2024, piątek	02.11.2024, sobota	03.11.2024, niedziela
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką   Kawa zbożowa (GLUTEN) 1672 kcal B: 69 g - T: 61 g - W: 236 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka miódowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), papryka, sałata   Herbata 1988 kcal B: 104 g - T: 88 g - W: 204 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 1978 kcal B: 98 g - T: 74 g - W: 239 g	Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polewą, serem Twój smak (MLEKO), pomidor   Herbata 1902 kcal B: 114 g - T: 49 g - W: 265 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Jabłko 548 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 73 g	Drugie śniadanie -Syr naturalny (MLEKO) 619 kcal B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza 505 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 72 g	Drugie śniadanie -Borówki 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	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	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO)   Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną, jogurtową (MLEKO)   Kompot truskawkowy 685 kcal B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot jabłkowy 621 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 80 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN)   Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	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 -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 4 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor   Herbata czarna 268 kcal B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata 501 kcal B: 16 g - T: 21 g - W: 63 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek   Herbata 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO) 543 kcal B: 27 g - T: 17 g - W: 74 g

## Tygodniowy plan posiłków 04.11.2024 - 09.11.2024

Wartości średnie (6 dni)



2057 Energia

Białko: 101 g - Tłuszcz: 73 g - Węglowodany: 258 g

04.11.2024, poniedziałek	05.11.2024, wtorek	06.11.2024, środa	07.11.2024, czwartek	08.11.2024, piątek	09.11.2024, sobota
<p>Codziennie</p> <p>2097 kcal B: 120 g - T: 78 g - W: 246 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1934 kcal B: 111 g - T: 64 g - W: 245 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2057 kcal B: 97 g - T: 79 g - W: 247 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2073 kcal B: 95 g - T: 67 g - W: 282 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>1884 kcal B: 84 g - T: 59 g - W: 261 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2299 kcal B: 104 g - T: 95 g - W: 267 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek   Herbata zielona</p> <p>653 kcal B: 37 g - T: 26 g - W: 66 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną</p> <p>502 kcal B: 22 g - T: 16 g - W: 69 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>540 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 74 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>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>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ogórek kiszony   Herbata</p> <p>927 kcal B: 31 g - T: 43 g - W: 105 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p>100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 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>-Mandarynka</p> <p>80 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 20 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>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Kapuśniak (SELER, GLUTEN)   Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka   Kompot jabłkowy</p> <p>653 kcal B: 43 g - T: 23 g - W: 76 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>-Krupnik z ryżem (SELER)   Szyunka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy</p> <p>727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki   Jabłko pieczone   Kompot truskawkowy</p> <p>743 kcal B: 38 g - T: 21 g - W: 104 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO)   Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>697 kcal B: 36 g - T: 31 g - W: 73 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>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)</p> <p>4 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Wafle ryżowe z brązowego ryżu</p> <p>4 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 1 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>188 kcal B: 9 g - T: 8 g - W: 21 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor   Serek wiejski (MLEKO)   Herbata</p> <p>555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata z pomidorów i papryki   Jogurt Skyr (MLEKO)   Herbata Czarna</p> <p>588 kcal B: 39 g - T: 21 g - W: 67 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECZY)   Herbata</p> <p>672 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor   Kefir (MLEKO)   Herbata</p> <p>523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztecik drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor   Jogurt (MLEKO)   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>525 kcal B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor   Herbata</p> <p>396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g</p>