

2024-12-10

10.12.2024 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	32

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-12-10, wtorek

🔥 2270 kcal | B: 112 g - T: 65 g - W: 322 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 41 g Sód: 3098.45 mg Cholesterol: 404 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 563 kcal | B: 24 g - T: 20 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1504.43 mg Cholesterol: 150 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Makrela wędzona	111	50 g	0.5	porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1	łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	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

Zupa fasolowa (MLEKO, SELER) | Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż | Kompot malinowo-jabłkowy

🔥 1000 kcal | B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 21 g Sód: 241.92 mg
Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.3

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
Fasola biała	167	50 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	2.8	duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3	garść
Jabłko	8	15 g	0.1	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 szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata zielona

🔥 526 kcal | B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 422.2 mg
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-12-11, środa

🔥 1688 kcal | B: 79 g - T: 49 g - W: 241 g


🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1267.26 mg Cholesterol: 430 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

10.12.2024 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

II śniadanie

Melon, Actimel (MLEKO)

 125 kcal | B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g

 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 67 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Obiad

Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory | Kompot truskawkowy

 572 kcal | B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 363.12 mg
Cholesterol: 378 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
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
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	250	g
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9	sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

Kisiel

 56 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 13 g

 Sód: 12.96 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kisiel bez cukru proszek	56	18 g	0.5	małe opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 469 kcal | B: 29 g - T: 13 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 420.1 mg
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-12-12, czwartek

🔥 2100 kcal | B: 92 g - T: 79 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2541.51 mg Cholesterol: 244 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 646 kcal | B: 22 g - T: 30 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1152.88 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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
Parówki z szynki	221	80 g	2	sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Musztarda	20	20 g	1	łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	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

Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

 657 kcal | B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 799.81 mg
Cholesterol: 106 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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8	średnia sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	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

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata

 500 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 474.3 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-12-13, piątek

 1841 kcal | B: 83 g - T: 69 g - W: 233 g


 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 636.95 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.1

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 512 kcal | B: 20 g - T: 15 g - W: 75 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 51.51 mg Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3	łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6	łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1	łyżka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

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

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

 662 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 240.3 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

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
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3	łyżka
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	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
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) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszonką 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 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-12-14, sobota

 2005 kcal | B: 94 g - T: 69 g - W: 275 g

 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1607.4 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonek | Herbata

553 kcal | B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 49.38 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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
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	0.5	puszka
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	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 koperkowa z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)| Kompot wiśniowy

 769 kcal | B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1017.52 mg
Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.2


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
Koper świeży	1	2 g	0.4	łyżeczka
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
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

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), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata

🕒 501 kcal | B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2024-12-15, niedziela

🕒 2359 kcal | B: 111 g - T: 85 g - W: 298 g

🍷 Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1766.85 mg Cholesterol: 242 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 596 kcal | B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 375.58 mg
Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki
węglowodanowe (WW): 6.2

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
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

II 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

Pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 810 kcal | B: 39 g - T: 29 g - W: 100 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 271.42 mg
Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
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
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Podwieczorek

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

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

Dzień 7 2024-12-16, poniedziałek

1965 kcal | B: 83 g - T: 66 g - W: 264 g

Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1187.06 mg Cholesterol: 156 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.3

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 473 kcal | B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 641.38 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	10	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	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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	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

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

 736 kcal | B: 38 g - T: 21 g - W: 103 g

 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 91.7 mg
Cholesterol: 67 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


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
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

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

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata | Herbata

🔥 539 kcal | B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 264.48 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-12-17, wtorek

🔥 1832 kcal | B: 93 g - T: 60 g - W: 232 g


🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1934.7 mg Cholesterol: 254 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 532 kcal | B: 30 g - T: 13 g - W: 73 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 228.98 mg
Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 7 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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3	duża puszka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

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

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 661 kcal | B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g


 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1028 mg
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6


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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
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), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🕒 436 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 561.7 mg Cholesterol: 51 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-12-18, środa

🕒 1901 kcal | B: 111 g - T: 46 g - W: 274 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1710.4 mg Cholesterol: 38 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

10.12.2024 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

Kiwi

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

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kiwi	92	150 g	150 g

Obiad

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

 768 kcal | B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g


 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 910.16 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


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	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
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1 filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Podwieczorek

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

 371 kcal | B: 21 g - T: 7 g - W: 58 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 397 mg Tłuszcze nasycone: 1 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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-12-19, czwartek

 1927 kcal | B: 76 g - T: 75 g - W: 251 g


 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1803.13 mg Cholesterol: 183 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

10.12.2024 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 435 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 70 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 38.14 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 (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
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	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

II śniadanie

Mandarynka

 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 2.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

 794 kcal | B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g


 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1656.29 mg
Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groszek zielony	12	15 g	1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5	uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30	g
Makaron pszenny	331	100 g	2	porcja
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

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), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Zielona herbata

 499 kcal | B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 10.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 09.12.2024 - 15.12.2024

Wartości średnie (6 dni)



2043 Energia

Białko: 95 g

- Tłuszcze: 69 g

- Węglowodany: 276 g

09.12.2024, poniedziałek	10.12.2024, wtorek	11.12.2024, środa	12.12.2024, czwartek	13.12.2024, piątek	14.12.2024, sobota	15.12.2024, niedziela
-	2270 kcal B: 112 g - T: 65 g - W: 322 g	1688 kcal B: 79 g - T: 49 g - W: 241 g	2100 kcal B: 92 g - T: 79 g - W: 291 g	1841 kcal B: 83 g - T: 69 g - W: 233 g	2005 kcal B: 94 g - T: 69 g - W: 275 g	2359 kcal B: 111 g - T: 85 g - W: 298 g
Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 563 kcal B: 24 g - T: 20 g - W: 73 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), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) Kawa zbożowa (GLUTEN) 646 kcal B: 22 g - T: 30 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem Kawa zbożowa (GLUTEN) 512 kcal B: 20 g - T: 15 g - W: 75 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i rozszponką Herbata 553 kcal B: 17 g - T: 22 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 596 kcal B: 30 g - T: 22 g - W: 69 g
Brak programu	II śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Melon, Actimel (MLEKO) 125 kcal B: 4 g - T: 2 g - W: 26 g	II śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 180 kcal B: 12 g - T: 6 g - W: 48 g	II śniadanie -Borówki amerykańskie 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Skyr naturalny 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	II śniadanie -Melon 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g
Brak programu	Obiad -Zupa fasolowa (MLEKO, SELER) Duszony filet w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN), surówka z marchwi i jabłka, ryż Kompot malinowo-jabłkowy 1000 kcal B: 54 g - T: 21 g - W: 154 g	Obiad -Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, pomidory Kompot truskawkowy 572 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 71 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy 657 kcal B: 37 g - T: 15 g - W: 98 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka białej kapusty Kompot jabłkowy 662 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 70 g	Obiad -Zupa koperkowa z ryżem (SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 769 kcal B: 39 g - T: 20 g - W: 114 g	Obiad -Pomidorowa z makaronem (SELER, MLEKO, GLUTEN) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot truskawkowy 810 kcal B: 39 g - T: 29 g - W: 100 g
Brak programu	Podwieczorek -Sok pomidorowy 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Kisiel 56 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 13 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 -Borówki amerykańskie 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g
Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), sałatką jarzynową (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata zielona 526 kcal B: 23 g - T: 18 g - W: 71 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 469 kcal B: 29 g - T: 13 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata 500 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozszponką i pomidorkami Herbata zielona 489 kcal B: 12 g - T: 23 g - W: 61 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa, masło (MLEKO), pomidor Herbata 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECZY) Borówki Kakao (MLEKO) 813 kcal B: 40 g - T: 33 g - W: 94 g

Tygodniowy plan posiłków 16.12.2024 - 19.12.2024

Wartości średnie (4 dni)

🔥 1906 Energia Białko: 90 g - Tłuszcze: 61 g - Węglowodany: 255 g

16.12.2024, poniedziałek	17.12.2024, wtorek	18.12.2024, środa	19.12.2024, czwartek
🔥 1965 kcal B: 83 g - T: 66 g - W: 264 g	🔥 1832 kcal B: 93 g - T: 60 g - W: 232 g	🔥 1901 kcal B: 111 g - T: 46 g - W: 274 g	🔥 1927 kcal B: 76 g - T: 75 g - W: 251 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO), papryka Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 473 kcal B: 19 g - T: 12 g - W: 74 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 532 kcal B: 30 g - T: 13 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną 🔥 435 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 70 g
II śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	II śniadanie -Borówki amerykańskie 🔥 86 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g
Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki Jabłko pieczone Herbata zielona 🔥 736 kcal B: 38 g - T: 21 g - W: 103 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 🔥 661 kcal B: 33 g - T: 30 g - W: 68 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, gotowana marchew z groszkiem Kompot jabłkowy 🔥 768 kcal B: 63 g - T: 19 g - W: 92 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony Kompot jabłkowy 🔥 794 kcal B: 39 g - T: 32 g - W: 97 g
Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 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
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata Herbata 🔥 539 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 67 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 436 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa krakowska, masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 🔥 371 kcal B: 21 g - T: 7 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Zielona herbata 🔥 499 kcal B: 8 g - T: 27 g - W: 54 g