

2024-12-20

20.12.2024 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	31

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-12-20, piątek

🔥 2176 kcal | B: 89 g - T: 99 g - W: 257 g

🍷 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1403.44 mg Cholesterol: 500 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 512 kcal | B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 201.88 mg Cholesterol: 374 mg Tłuszcze nasycone: 4 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
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	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

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

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy

 832 kcal | B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 667.08 mg
Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	21	50 g	0.5	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	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Przekąska

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

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), sałata, papryka | Herbata

🔥 689 kcal | B: 23 g - T: 36 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 507.48 mg
Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	g
Ser Mozzarella	150	50 g	50	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-12-21, sobota

🔥 1651 kcal | B: 100 g - T: 42 g - W: 231 g


🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1959.38 mg Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.6

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

 449 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 68 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 390.98 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
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

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 (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

🔥 601 kcal | B: 39 g - T: 13 g - W: 88 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 482.68 mg
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Przekąska

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 kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona

🔥 454 kcal | B: 21 g - T: 16 g - W: 59 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 160.82 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 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 „żywiecka”	112	50 g	50	g
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 3 2024-12-22, niedziela

🔥 1880 kcal | B: 97 g - T: 63 g - W: 258 g


🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 673.55 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), filet królewski, pomidor, sałata | Herbata zielona

 443 kcal | B: 21 g - T: 10 g - W: 69 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 119.18 mg
Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 6 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	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mlekovita - Maślanka naturalna (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	200	g

Obiad

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

🔥 595 kcal | B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 314.82 mg
Cholesterol: 141 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	16	50 g	2.5	różyczka
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
Łopatką 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
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Przekąska

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), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

🕒 626 kcal | B: 27 g - T: 18 g - W: 93 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 144.55 mg
Cholesterol: 50 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mus owocowy jabłko - gruszka	83	150 g	150	g

Dzień 4 2024-12-23, poniedziałek

🕒 2046 kcal | B: 97 g - T: 81 g - W: 246 g


🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 3158.18 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 540 kcal | B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 302.98 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 3 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
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Roszonek	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Zielona 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 ogórkowa (SELER, MLEKO) | Szyńka pieczona, kasza gryczana, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

 828 kcal | B: 41 g - T: 39 g - W: 88 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2217.4 mg
Cholesterol: 27 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


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
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szyńka wieprzowa	123	100 g	100	g
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Przekąska

Wafle ryżowe z brązowego ryżu

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

 Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 29.7 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka,
masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) |
Herbata

🔥 482 kcal | B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g

🍷 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 539.1 mg Cholesterol:
73 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe
(WW): 5.9

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	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
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3	mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-12-24, wtorek

🔥 2578 kcal | B: 111 g - T: 78 g - W: 369 g


🍷 Cukry: 105 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 3392.84 mg Cholesterol: 174 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 33.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło, pomidor (MLEKO), serek wiejski (MLEKO) | Kawa zbożowa (MLEKO)

 721 kcal | B: 38 g - T: 25 g - W: 88 g


 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 740.73 mg
Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	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	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Serek wiejski	186	200 g	1	duże opakowanie
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7	łyżeczka

Drugie śniadanie

Mus jabłkowy (OWOLOVO)

 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 ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | Surówka z marchewki i jabłka | Kompot z suszu

 718 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 114 g


 Cukry: 24 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 975.74 mg
Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Śledź filet marynowany	191	100 g	1.4	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka

Przekąska

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

Barszcz czerwony z uszkami (GLUTEN, JAJA, SELER) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczona miruna i śledź marynowany (RYBA) | Racuchy smażone (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Mandarynka | Kompot z suszu

🔥 947 kcal | B: 39 g - T: 30 g - W: 133 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1581.87 mg
Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Buraki	34	80 g	0.8	sztuka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2	plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1	sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Pierogi z kapustą i grzybami	153	100 g	1	porcja
Miruna	57	70 g	0.6	porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Śledź filet marynowany	95	50 g	0.7	sztuka
Domowe placuszki	227	100 g	2.6	mała sztuka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	50	g
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10	g

Dzień 6 2024-12-25, środa

🔥 1843 kcal | B: 105 g - T: 60 g - W: 245 g


🍷 Cukry: 28 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 677.44 mg Cholesterol: 295 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

 447 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 45.18 mg
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 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)	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
Polędwica wieprzowa chuda	55	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

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

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

 787 kcal | B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 396.36 mg
Cholesterol: 199 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	50	g
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 ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	150	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Przekąska

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 żywiecka, masło (MLEKO), łąwika | Herbata

🔥 429 kcal | B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g

🍷 Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 166.9 mg Cholesterol: 22 mg
Tłuszcze nasycone: 8 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	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Buraczki łąwikowe	13	25 g	1	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-12-26, czwartek

🔥 2447 kcal | B: 96 g - T: 102 g - W: 295 g

🍷 Cukry: 29 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2040.06 mg Cholesterol: 261 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i łąwika | Herbata z cytryną | Piernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

🔥 999 kcal | B: 27 g - T: 36 g - W: 146 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 894.14 mg
Cholesterol: 70 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 13.9

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	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	60	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Buraczki łąwikowe	26	50 g	2	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Domowy piernik	534	150 g	150	g

Śniadanie

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

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | Kompot jabłkowy

🔥 715 kcal | B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g

🏠 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 164.42 mg Cholesterol: 96 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1

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
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
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Przekąska

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

Przekąska

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-12-27, piątek

 1976 kcal | B: 104 g - T: 53 g - W: 282 g


 Cukry: 64 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 1219.95 mg Cholesterol: 305 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata zielona

 428 kcal | B: 32 g - T: 7 g - W: 58 g

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 684.05 mg
Cholesterol: 207 mg Tłuszcze nasycone: 2 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
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	2.3	łyżka
Jajo kurcze	70	50 g	1	średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0	łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) | Kompot owocowy

 697 kcal | B: 37 g - T: 8 g - W: 128 g


 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 145.9 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11

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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Jogurt naturalny	31	50 g	2	łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Przekąska

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), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata

648 kcal | B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g

Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 293.5 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-12-28, sobota

1819 kcal | B: 94 g - T: 51 g - W: 257 g

Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 3000.59 mg Cholesterol: 152 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Herbata z cytryną

🔥 472 kcal | B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1491.74 mg
Cholesterol: 63 mg Tłuszcze nasycone: 5 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
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 122 kcal | B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 1.05 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

 762 kcal | B: 42 g - T: 21 g - W: 107 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1027.3 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Przekąska

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), południca drobiowa, pomidor | Herbata

🕒 386 kcal | B: 18 g - T: 10 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 479 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 5 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	50	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	50	g
Wędlina drobiowa	48	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-12-29, niedziela

🕒 2002 kcal | B: 93 g - T: 72 g - W: 255 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 848.99 mg Cholesterol: 327 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🕒 428 kcal | B: 20 g - T: 10 g - W: 65 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 398.96 mg Cholesterol: 49 mg Tłuszcze nasycone: 5 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
Masło	72	10 g	10	g
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3	plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Śniadanie

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

Kalfiorowa (MLEKO) | Smażony filet z kurczaka z panierce (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot

 727 kcal | B: 40 g - T: 31 g - W: 77 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 279.6 mg Cholesterol: 212 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kalafior	18	70 g	70 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Przekąska

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)

 287 kcal | B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 40 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1	butelka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

 436 kcal | B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.43 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
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1	łyżeczka

Tygodniowy plan posiłków 16.12.2024 - 22.12.2024

Wartości średnie (3 dni)

🔥 1902 Energia

Białko: 95 g - Tłuszcz: 68 g - Węglowodany: 248 g

16.12.2024, poniedziałek	17.12.2024, wtorek	18.12.2024, środa	19.12.2024, czwartek	20.12.2024, piątek	21.12.2024, sobota	22.12.2024, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2176 kcal B: 89 g - T: 99 g - W: 257 g	🔥 1651 kcal B: 100 g - T: 42 g - W: 231 g	🔥 1880 kcal B: 97 g - T: 63 g - W: 258 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 512 kcal B: 23 g - T: 15 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek Herbata 🔥 449 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), filet królewski, pomidor, sałata Herbata zielona 🔥 443 kcal B: 21 g - T: 10 g - W: 69 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Drugie śniadanie -Melon 🔥 54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) Kompot jabłkowy 🔥 832 kcal B: 36 g - T: 45 g - W: 79 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi Kompot truskawkowy 🔥 601 kcal B: 39 g - T: 13 g - W: 88 g	Obiad -Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 595 kcal B: 34 g - T: 27 g - W: 60 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Przekąska -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Przekąska -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Przekąska -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), sałata, papryka Herbata 🔥 689 kcal B: 23 g - T: 36 g - W: 68 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona 🔥 454 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Mus owocowy Kakao (MLEKO) 🔥 626 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 93 g

Tygodniowy plan posiłków 23.12.2024 - 29.12.2024

Wartości średnie (7 dni)

🔥 2101 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 71 g - Węglowodany: 278 g

23.12.2024, poniedziałek	24.12.2024, wtorek	25.12.2024, środa	26.12.2024, czwartek	27.12.2024, piątek	28.12.2024, sobota	29.12.2024, niedziela
🔥 2046 kcal B: 97 g - T: 81 g - W: 246 g	🔥 2578 kcal B: 111 g - T: 78 g - W: 369 g	🔥 1843 kcal B: 105 g - T: 60 g - W: 245 g	🔥 2447 kcal B: 96 g - T: 102 g - W: 295 g	🔥 1976 kcal B: 104 g - T: 53 g - W: 282 g	🔥 1819 kcal B: 94 g - T: 51 g - W: 257 g	🔥 2002 kcal B: 93 g - T: 72 g - W: 255 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, rozszponka, rzodkiewka Herbata zielona 🔥 540 kcal B: 22 g - T: 21 g - W: 65 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło, pomidor (MLEKO), serek wiejski (MLEKO) Kawa zbożowa (MLEKO) 🔥 721 kcal B: 38 g - T: 25 g - W: 88 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z połówką, masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata 🔥 447 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ówika Herbata z cytryną Piernik (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 🔥 999 kcal B: 27 g - T: 36 g - W: 146 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek Herbata zielona 🔥 428 kcal B: 32 g - T: 7 g - W: 58 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony Herbata z cytryną 🔥 472 kcal B: 17 g - T: 15 g - W: 68 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 428 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 65 g
Drugie śniadanie -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Mus jabłkowy (OWOLOVO) 🔥 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 -Jogurt naturalny 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	Drugie śniadanie -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 122 kcal B: 17 g - T: 5 g - W: 3 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Obiad -Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO) Szynka pieczona, kasza gryczana, buraczki (GLUTEN) Kompot jabłkowy 🔥 828 kcal B: 41 g - T: 39 g - W: 88 g	Obiad -Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Kompot z suszu 🔥 718 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 114 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata z śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy 🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g	Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora Kompot jabłkowy 🔥 715 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkami i jogurtem (MLEKO) Kompot owocowy 🔥 697 kcal B: 37 g - T: 8 g - W: 128 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 762 kcal B: 42 g - T: 21 g - W: 107 g	Obiad -Kalfiorowa (MLEKO) Smażony filet z kurczaka z panierce (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchwi Kompot jabłkowy 🔥 727 kcal B: 40 g - T: 31 g - W: 77 g
Przekąska -Wafle ryżowe z brązowego ryżu 🔥 104 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	Przekąska -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Przekąska -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Przekąska -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Przekąska -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Przekąska -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g	Przekąska -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata i papryka Jogurt (MLEKO) Herbata 🔥 482 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 64 g	Kolacja -Barszcz czerwony z uszkami (GLUTEN, JAJA, SELER) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczona miruna i śledź marynowany (RYBA) Racuchy smażone (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Mandarynka Kompot z suszu 🔥 947 kcal B: 39 g - T: 30 g - W: 133 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), ówika Herbata 🔥 429 kcal B: 20 g - T: 16 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, pomidor Herbata 🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarella (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 648 kcal B: 26 g - T: 32 g - W: 64 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka drobiowa, pomidor Herbata 🔥 386 kcal B: 18 g - T: 10 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek Herbata z cytryną 🔥 436 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g