

2026-02-03

# 03.02.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALA NYCH WĘGLOWODANÓW

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Łosicach

## Spis treści

---

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	26

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-03, wtorek

🔥 1919 kcal | B: 77 g - T: 55 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1048.64 mg Cholesterol: 107 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH 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

### II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 618 kcal | B: 22 g - T: 8 g - W: 122 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 206.4 mg Cholesterol: 36 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Fasola biała	33	10 g	0	filiżanka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Kapusta biała	9	35 g	35	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ryż biały	245	70 g	70	g
Jabłko	78	150 g	150	g
Jogurt naturalny	92	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Podwieczorek

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

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

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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Pasztet wieprzowy	135	50 g	0.4	opakowanie

## Dzień 2 2026-02-04, środa

🔥 1876 kcal | B: 95 g - T: 52 g - W: 262 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 1656.8 mg Cholesterol: 198 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🔥 438 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 453.1 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
Polędwica sopocka	49	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3	łyżka

## II śniadanie


**Serek wiejski (MLEKO), borówki**

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## II śniadanie

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

### Zupa jarzynowa (SELER) | Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

 700 kcal | B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 181.5 mg Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3	plaster
Szpinak	7	50 g	2	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Podwieczerek

### 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	2	sztuka

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-02-05, czwartek

🔥 1885 kcal | B: 97 g - T: 48 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2461.61 mg Cholesterol: 224 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa szynkowa, ogórek, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

🔥 502 kcal | B: 26 g - T: 12 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 664.08 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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	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
Kiełbasa szynkowa wieprzowa	97	80 g	80	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## II śniadanie

Melon, jogurt (MLEKO)

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## II śniadanie

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

🔥 690 kcal | B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1386.81 mg Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

### 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	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	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
Łopata wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajko 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)

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Podwieczorek

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

🔥 430 kcal | B: 24 g - T: 12 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 200.2 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Polędwica wieprzowa	91	80 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-02-06, piątek

🔥 1908 kcal | B: 85 g - T: 47 g - W: 297 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 331.42 mg Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie


## 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## 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	2	sztuka

## Obiad

## Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy

 684 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 110.22 mg Cholesterol: 19 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g

## Obiad

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
Kapusta czerwona	31	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
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

## 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 drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), rozspanką i pomidorkami | Herbata zielona

 471 kcal | B: 14 g - T: 19 g - W: 62 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 41.22 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

### 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)	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)	128	80 g	4	plaster

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 2026-02-07, sobota

🔥 2010 kcal | B: 98 g - T: 73 g - W: 263 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1108.64 mg Cholesterol: 376 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	5	25 g	1	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## II śniadanie

## II śniadanie

### Mandarynki, jogurt skyr (MLEKO)

 171 kcal | B: 18 g - T: 1 g - W: 25 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 93 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.3


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	1.8	średnia sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

## Obiad

### Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Wołowina gotowana mielona, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO) | Herbata zielona

 730 kcal | B: 34 g - T: 33 g - W: 80 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 227.6 mg Cholesterol: 100 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7


#### 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
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina mielona	198	100 g	1	porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Zielona herbata	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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 6 2026-02-08, niedziela

🍷 2206 kcal | B: 134 g - T: 66 g - W: 286 g

🍷 Cukry: 57 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1876.39 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata zielona**

🍷 452 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 394.08 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

## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## II 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	91	150 g	1	opakowanie

## Obiad

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

 803 kcal | B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 810.06 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Podwieczorek

## Mus owocowy

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

 Sód: 1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Podwieczorek

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) | Borówki | Kakao (MLEKO)

🔥 806 kcal | B: 37 g - T: 33 g - W: 99 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 581.25 mg  
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 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	50	g
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 2026-02-09, poniedziałek

🔥 2120 kcal | B: 95 g - T: 91 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1055.32 mg Cholesterol: 272 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.1

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie


## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek (MLEKO) z koperkiem i słończnikiem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty	165	60 g	1.7	kromka

## Śniadanie

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 37.52 mg  
 Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki  
 węglowodanowe (WW): 6.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## II śniadanie

## Pomarańcza

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

 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki  
 węglowodanowe (WW): 1.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

**Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot jabłkowy**

 807 kcal | B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g

 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 204.1 mg  
 Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki  
 węglowodanowe (WW): 6.6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Dynia	39	150 g	150	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
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), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

 571 kcal | B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 715.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-02-10, wtorek

🔥 2119 kcal | B: 94 g - T: 78 g - W: 269 g

📊 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1241.61 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH 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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

### II śniadanie

**Jogurt naturalny (MLEKO), borówki**

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

### Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER) | Roladki pieczone ze schabu z porem i serem (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy**

🔥 894 kcal | B: 44 g - T: 39 g - W: 96 g

📊 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 441.8 mg Cholesterol: 116 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.4

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ryż biały	105	30 g	30	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 chudy	172	120 g	120	g
Ser Gouda	107	30 g	30	g
Por	31	50 g	1	kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	21	40 g	0.3	średnia sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka

## Podwieczorek

## Mus owocowy

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

 Sód: 1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata**

 527 kcal | B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 324.23 mg Cholesterol: 82 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	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	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
rzepakowy)				
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Połędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

## Dzień 9 2026-02-11, środa

🔥 2162 kcal | B: 109 g - T: 70 g - W: 301 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 781.56 mg Cholesterol: 491 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🔥 618 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 374.69 mg Cholesterol: 397 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

## II śniadanie

## Pomarańcza

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

 Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

## Obiad

## Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

 807 kcal | B: 39 g - T: 24 g - W: 113 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 162.37 mg Cholesterol: 73 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
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
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## Obiad

## 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), hummus (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 553 kcal | B: 25 g - T: 22 g - W: 68 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 241.5 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Twaróg półtłusty	96	80 g	80	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-02-12, czwartek

 2055 kcal | B: 90 g - T: 76 g - W: 258 g


 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 3078.45 mg Cholesterol: 525 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda),	140	60 g	2	kromka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## II śniadanie

## 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

## Obiad

## Barszcz biały (SELER, MLEKO) | Wątróbka duszona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony | Kompot truskawkowy

 710 kcal | B: 31 g - T: 30 g - W: 82 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1949.35 mg Cholesterol: 370 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kwaśna śmietana 18%	28	15 g	1.3	łyżeczka
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
Wątróbka z kurczaka	119	100 g	1	porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała


## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

## Podwieczorek

### Budyń waniliowy (MLEKO)

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

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Tygodniowy plan posiłków 02.02.2026 - 08.02.2026

Wartości średnie (6 dni)

🔥 1967 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcz: 56 g - Węglowodany: 278 g

02.02.2026, poniedziałek	03.02.2026, wtorek	04.02.2026, środa	05.02.2026, czwartek	06.02.2026, piątek	07.02.2026, sobota	08.02.2026, niedziela
🔥 -	🔥 1919 kcal B: 77 g - T: 55 g - W: 291 g	🔥 1876 kcal B: 95 g - T: 52 g - W: 262 g	🔥 1885 kcal B: 97 g - T: 48 g - W: 273 g	🔥 1908 kcal B: 85 g - T: 47 g - W: 297 g	🔥 2010 kcal B: 98 g - T: 73 g - W: 263 g	🔥 2206 kcal B: 134 g - T: 66 g - W: 286 g
Brak programu 🔥 -	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), poledwica sopocka (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor   Herbata z cytryną 🔥 438 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 502 kcal B: 26 g - T: 12 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 571 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidor, roszponka   Herbata z cytryną 🔥 523 kcal B: 26 g - T: 16 g - W: 70 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek, sałata   Herbata zielona 🔥 452 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g
Brak programu 🔥 -	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), borówki 🔥 225 kcal B: 16 g - T: 8 g - W: 25 g	II śniadanie -Melon, jogurt (MLEKO) 🔥 146 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 21 g	II śniadanie -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g	II śniadanie -Mandarynki, jogurt skyr (MLEKO) 🔥 171 kcal B: 18 g - T: 1 g - W: 25 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Brak programu 🔥 -	Obiad -Barszcz ukraiński z fasolą (GLUTEN, SELER)   Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO)   Kompot truskawkowy 🔥 618 kcal B: 22 g - T: 8 g - W: 122 g	Obiad -Zupa jarzynowa (SELER)   Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN)   Kompot truskawkowy 🔥 700 kcal B: 38 g - T: 19 g - W: 94 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy 🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej   Kompot truskawkowy 🔥 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Wołowina gotowana mielona, ziemniaki, marchew gotowana (MLEKO)   Herbata zielona 🔥 730 kcal B: 34 g - T: 33 g - W: 80 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, marchew gotowana   Kompot jabłkowy 🔥 803 kcal B: 59 g - T: 21 g - W: 101 g
Brak programu 🔥 -	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek -Kiwi 🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 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 -Mus owocowy 🔥 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g
Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), pasztet wieprzowy (SELER), masło (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 539 kcal B: 25 g - T: 23 g - W: 60 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor   Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor   Herbata 🔥 430 kcal B: 24 g - T: 12 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami   Herbata zielona 🔥 471 kcal B: 14 g - T: 19 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY)   Borówki   Kakao (MLEKO) 🔥 806 kcal B: 37 g - T: 33 g - W: 99 g

## Tygodniowy plan posiłków 09.02.2026 - 12.02.2026

Wartości średnie (4 dni)

🔥 2114 Energia

Białko: 97 g - Tłuszcze: 78 g - Węglowodany: 267 g

09.02.2026, poniedziałek	10.02.2026, wtorek	11.02.2026, środa	12.02.2026, czwartek
🔥 2120 kcal B: 95 g - T: 91 g - W: 242 g	🔥 2119 kcal B: 94 g - T: 78 g - W: 269 g	🔥 2162 kcal B: 109 g - T: 70 g - W: 301 g	🔥 2055 kcal B: 90 g - T: 76 g - W: 258 g
<b>Śniadanie</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 523 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g	<b>Śniadanie</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 467 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g	<b>Śniadanie</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa 🔥 618 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 73 g	<b>Śniadanie</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 611 kcal B: 31 g - T: 22 g - W: 72 g
<b>II śniadanie</b> -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	<b>II śniadanie</b> -Jogurt naturalny (MLEKO), borówki 🔥 177 kcal B: 6 g - T: 5 g - W: 29 g	<b>II śniadanie</b> -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	<b>II śniadanie</b> -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g
<b>Obiad</b> -Zupa dyniowa (SELER, MLEKO)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot jabłkowy 🔥 807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g	<b>Obiad</b> -Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO, SELER)   Roladki pieczone ze schabu z porem i serem (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi   Kompot jabłkowy 🔥 894 kcal B: 44 g - T: 39 g - W: 96 g	<b>Obiad</b> -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER)   Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka   Kompot truskawkowy 🔥 807 kcal B: 39 g - T: 24 g - W: 113 g	<b>Obiad</b> -Barszcz biały (SELER, MLEKO)   Wątróbka duszona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony   Kompot truskawkowy 🔥 710 kcal B: 31 g - T: 30 g - W: 82 g
<b>Podwieczorek</b> -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	<b>Podwieczorek</b> -Mus owocowy 🔥 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g	<b>Podwieczorek</b> -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	<b>Podwieczorek</b> -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g
<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka   Herbata 🔥 571 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka   Herbata 🔥 527 kcal B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor   Herbata 🔥 553 kcal B: 25 g - T: 22 g - W: 68 g	<b>Kolacja</b> -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), pomidor   Herbata zielona 🔥 401 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g