

2026-02-13

# 13.02.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLAN 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	26

# Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2026-02-13, piątek

🔥 2284 kcal | B: 83 g - T: 94 g - W: 302 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1021.33 mg Cholesterol: 114 mg Tłuszcze nasycone: 19 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

### Śniadanie

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

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Nasiona słonecznika	47	8 g	2	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 307 kcal | B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 69 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.7

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50	g
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie

### Obiad


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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

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

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


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2026-02-14, sobota

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

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

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Kefir (MLEKO)

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

 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

## Obiad

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filizanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajko 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


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

## 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

## Kolacja

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

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


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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-02-15, niedziela

 2253 kcal | B: 140 g - T: 71 g - W: 274 g


 Cukry: 62 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2171.79 mg Cholesterol: 88 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 657.98 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4	kromka
Sante - Pasztet sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5	opakowanie
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

**Serek wiejski (MLEKO) + kiwi**

 231 kcal | B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 466.5 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
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

## Obiad

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

 803 kcal | B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 814.36 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
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), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)


 552 kcal | B: 31 g - T: 18 g - W: 70 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 137.95 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Twaróg półtłusty	96	80 g	80	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-02-16, poniedziałek

 2159 kcal | B: 89 g - T: 88 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1108.7 mg Cholesterol: 537 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

### Śniadanie

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

🍷 538 kcal | B: 23 g - T: 21 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 489.78 mg Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2	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
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

### Drugie śniadanie

**Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY)**

🍷 194 kcal | B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 1.7 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	0.7	duża sztuka
Migdały	116	20 g	20	sztuka

### Obiad

**Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy**

🍷 832 kcal | B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 165.92 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemiaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała

## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
				sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100	g
Kapusta biała	13	50 g	0.6	filiżanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kiełbasa podwawelska | Herbata

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 451.3 mg Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 5 2026-02-17, wtorek

🔥 2082 kcal | B: 102 g - T: 63 g - W: 292 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 42 g Sód: 1688.26 mg Cholesterol: 285 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## Drugie śniadanie

Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

🔥 186 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

🍷 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 72 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	1	małe opakowanie
Pomarańcza	95	150 g	150	g

## Obiad

Zupa brokułowa (MLEKO) | Pierś zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Obiad

🔥 698 kcal | B: 45 g - T: 26 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 348 mg  
Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
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	100	g
Bazylija świeża	2	10 g	1	garść
Ser Mozzarella	90	30 g	2	plaster
Pomidory suszone	26	10 g	10	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	16	30 g	30	g

## 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) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

🔥 539 kcal | B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 742.7 mg  
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 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)	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

## 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
Szynka z kurczaka	70	50 g	50	g
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
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 6 2026-02-18, środa

 1957 kcal | B: 79 g - T: 76 g - W: 252 g


 Cukry: 51 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 1965.8 mg Cholesterol: 455 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko, (JAJA), ogórek, rukola | Herbata zielona

 529 kcal | B: 21 g - T: 24 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 261.4 mg Cholesterol: 372 mg Tłuszcze nasycone: 7 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


## 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	116	50 g	1.7	kromka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	121	20 g	20	g
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Serek wiejski (MLEKO), jabłko

 212 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g

 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 463.4 mg  
Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.9


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Jabłko	73	140 g	1	średnia sztuka

## Obiad

## Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot

 680 kcal | B: 29 g - T: 22 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 173.2 mg  
Cholesterol: 43 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.6

## 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
Dorsz	82	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

## 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 pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Herbata**

 479 kcal | B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g


 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 232.9 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## 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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

## Dzień 7 2026-02-19, czwartek

 2061 kcal | B: 89 g - T: 97 g - W: 215 g


 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2860.74 mg Cholesterol: 287 mg Tłuszcze nasycone: 36 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 18.8

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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


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


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Drugie śniadanie

**Kefir (MLEKO)**

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

 Cukry: 12 g Sód: 95 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.2


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kefir 2%	125	250 g	1	szklanka

## Obiad

**Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej | Kompot**

 888 kcal | B: 38 g - T: 51 g - W: 76 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 1464.54 mg  
Cholesterol: 177 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
Kasza gryczana palona	173	50 g	5	łyżka
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6	szklanka
Bułka tarta	56	15 g	15	g
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieczarki	22	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
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	0.1	średnia sztuka

## 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

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

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

 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 35.4 mg Cholesterol: 53 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Schab wieprzowy	99	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 8 2026-02-20, piątek

🔥 1880 kcal | B: 69 g - T: 67 g - W: 258 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 2869.3 mg Cholesterol: 187 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1126.9 mg Cholesterol: 43 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Łosoś wędzony	79	50 g	2	plaster
Rukola	4	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie 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

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

🔥 519 kcal | B: 14 g - T: 13 g - W: 87 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 723.9 mg Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Przekąska

## 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), hummus (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 633 kcal | B: 28 g - T: 33 g - W: 58 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 1015.7 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.7

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster

## Dzień 9 2026-02-21, sobota

 1880 kcal | B: 120 g - T: 64 g - W: 214 g

 Cukry: 43 g Błonnik pokarmowy: 35 g Sód: 2783.6 mg Cholesterol: 110 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 17.9

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa,

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Śniadanie

### masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka | Herbata z cytryną

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

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## 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

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	150	g

## Obiad

### Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz (GLUTEN), kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki | Herbata zielona

🔥 864 kcal | B: 50 g - T: 34 g - W: 97 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 19 g Sód: 961.54 mg  
Cholesterol: 30 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Grzyby mrożone	12	30 g	0.4	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Wołowina ligawa	54	50 g	0.5	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Dzień 10 2026-02-22, niedziela

 1868 kcal | B: 94 g - T: 68 g - W: 234 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2437.38 mg Cholesterol: 210 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.8

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 632.48 mg  
Cholesterol: 54 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko 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 z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie 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

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny	92	150 g	6	łyżka

## Obiad

## Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy

 631 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 83 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 429.7 mg  
Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.4

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Bułka tarta	18	5 g	0.6	łyżka


## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	8	25 g	0.4	średnia sztuka
Jabłko	13	25 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	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), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHE) | Herbata

 639 kcal | B: 29 g - T: 32 g - W: 64 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 471.3 mg Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

## 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 (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
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Migdały	174	30 g	30	g

---

Tygodniowy plan posiłków 09.02.2026 - 15.02.2026

Wartości średnie (3 dni)

🔥 2127 Energia

🥚 Białko: 110 g - 🥑 Tłuszcz: 76 g - 🍷 Węglowodany: 265 g

09.02.2026, poniedziałek	10.02.2026, wtorek	11.02.2026, środa	12.02.2026, czwartek	13.02.2026, piątek	14.02.2026, sobota	15.02.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2284 kcal B: 83 g - T: 94 g - W: 302 g	🔥 1844 kcal B: 107 g - T: 63 g - W: 221 g	🔥 2253 kcal B: 140 g - T: 71 g - W: 274 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku   Herbata zielona 🔥 431 kcal B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata   Herbata 🔥 427 kcal B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA), GORCZYCA, SELER, kiełbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka   Herbata zielona 🔥 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + kiwi 🔥 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 923 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 102 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER)   Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN)   Kompot wiśniowy 🔥 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, marchew z groszkiem   Kompot jabłkowy 🔥 803 kcal B: 60 g - T: 20 g - W: 102 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	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
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor   Herbata 🔥 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka   Herbata z cytryną 🔥 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO) 🔥 552 kcal B: 31 g - T: 18 g - W: 70 g

## Tygodniowy plan posiłków 16.02.2026 - 22.02.2026

Wartości średnie (7 dni)



1983 Energia



Białko: 91 g



Tłuszcz: 74 g



Węglowodany: 249 g

16.02.2026, poniedziałek	17.02.2026, wtorek	18.02.2026, środa	19.02.2026, czwartek	20.02.2026, piątek	21.02.2026, sobota	22.02.2026, niedziela
🔥 2159 kcal B: 89 g - T: 88 g - W: 280 g	🔥 2082 kcal B: 102 g - T: 63 g - W: 292 g	🔥 1957 kcal B: 79 g - T: 76 g - W: 252 g	🔥 2061 kcal B: 89 g - T: 97 g - W: 215 g	🔥 1880 kcal B: 69 g - T: 67 g - W: 258 g	🔥 1880 kcal B: 120 g - T: 64 g - W: 214 g	🔥 1868 kcal B: 94 g - T: 68 g - W: 234 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 538 kcal B: 23 g - T: 21 g - W: 66 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopočka, masło (MLEKO), ogórek, sałata   Herbata z cytryną 🔥 372 kcal B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, jajko (JAJA), ogórek, rukola   Herbata zielona z cytryną 🔥 529 kcal B: 21 g - T: 24 g - W: 58 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 521 kcal B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g	Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), łosoś (RYBA), ogórek, rukola   Herbata 🔥 438 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 61 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), sałata, rzodkiewka   Herbata z cytryną 🔥 432 kcal B: 25 g - T: 13 g - W: 56 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet królewski, masło (MLEKO), ogórek   Herbata 🔥 450 kcal B: 18 g - T: 12 g - W: 69 g
Drugie śniadanie -Jabłko pieczone z migdałami (ORZECHY) 🔥 194 kcal B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g	Drugie śniadanie -Pomarańcza   Jogurt (MLEKO) 🔥 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), jabłko 🔥 212 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Mandarynka 🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g	Drugie śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Drugie śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Obiad -Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER)   Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym   Kompot jabłkowy 🔥 832 kcal B: 40 g - T: 30 g - W: 106 g	Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO)   Piersz zapiekana z pomidorami, mozzarellą (MLEKO) i bazylią (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z marchwi   Kompot jabłkowy 🔥 698 kcal B: 45 g - T: 26 g - W: 78 g	Obiad -Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER)   Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka   Kompot 🔥 680 kcal B: 29 g - T: 22 g - W: 97 g	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej   Kompot 🔥 888 kcal B: 38 g - T: 51 g - W: 76 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER)   Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA)   Kompot jabłkowy 🔥 519 kcal B: 14 g - T: 13 g - W: 87 g	Obiad -Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Duszony gulasz (GLUTEN), kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki   Herbata zielona 🔥 864 kcal B: 50 g - T: 34 g - W: 97 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot truskawkowy 🔥 631 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 83 g
Przekąska -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Przekąska -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO) 🔥 287 kcal B: 7 g - T: 10 g - W: 45 g	Przekąska -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Przekąska -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Przekąska -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Przekąska -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Przekąska -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszponka, kielbasa podwawelska   Herbata 🔥 506 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 59 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER)   Herbata 🔥 539 kcal B: 23 g - T: 19 g - W: 72 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką   Herbata 🔥 479 kcal B: 11 g - T: 22 g - W: 62 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek   Herbata 🔥 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SELER, SOJA, GORCZYCA), mozzarella, masło (MLEKO), pomidor   Kawa zbożowa 🔥 633 kcal B: 28 g - T: 33 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata   Herbata 🔥 368 kcal B: 21 g - T: 12 g - W: 44 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY)   Herbata 🔥 639 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 64 g