

2026-03-15

# 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWPORZYSWAJALN 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 2026-03-15, niedziela

🔥 2217 kcal | B: 135 g - T: 70 g - W: 273 g

🍷 Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2165.79 mg Cholesterol: 88 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszonek, 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
Roszonek	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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Obiad

🔥 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
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

## 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), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

🔥 516 kcal | B: 25 g - T: 17 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 131.95 mg  
Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 10 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	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Twaróg półtłusty	60	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

## Dzień 2 2026-03-16, poniedziałek

🔥 2178 kcal | B: 89 g - T: 88 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 37 g Sód: 783.8 mg Cholesterol: 537 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

🔥 547 kcal | B: 22 g - T: 19 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 168.18 mg Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 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	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
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 (ORZECZY)**

🔥 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

## Drugie śniadanie

### Obiad

#### Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

 841 kcal | B: 40 g - T: 31 g - W: 107 g

 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 162.62 mg Cholesterol: 87 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9


#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Groch	109	30 g	0.2	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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6	porcja
Łopatką 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

### 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), 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	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy				
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszkopka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-03-17, wtorek

🔥 2074 kcal | B: 101 g - T: 65 g - W: 283 g

🍷 Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sód: 1503.39 mg Cholesterol: 298 mg Tłuszcze nasycone: 17 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH 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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

 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

**Krem z dyni (MLEKO, SELER) | Duszona pierś w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniakami i surówką z jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy**

 761 kcal | B: 47 g - T: 30 g - W: 81 g


 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 203.13 mg Cholesterol: 137 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.1


### 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
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

## Podwieczorek

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

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) 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
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 4 2026-03-18, środa

🔥 2172 kcal | B: 92 g - T: 78 g - W: 291 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 4045.02 mg Cholesterol: 497 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie


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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

 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
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 ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy**

 895 kcal | B: 42 g - T: 23 g - W: 137 g

 Cukry: 18 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 2252.42 mg  
 Cholesterol: 86 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 12.2

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka)	9	35 g	1	porcja


## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
5g, seler 5g, por 5g)				
Ziemniaki	231	300 g	6	mała sztuka
Mąka ziemniaczana	179	50 g	4.2	łyżeczka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	50	120 g	1.1	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2	szklanka

## Podwieczorek

### Sok pomidorowy

 56 kcal | B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 834.9 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN) z 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 - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 5 2026-03-19, czwartek

🔥 1962 kcal | B: 90 g - T: 62 g - W: 266 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1594.41 mg Cholesterol: 215 mg Tłuszcze nasycone: 29 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH 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 grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy**

🔥 789 kcal | B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 17 g Sód: 198.21 mg  
Cholesterol: 106 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatką 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

### 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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Kolacja

 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	
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	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

## Dzień 6 2026-03-20, piątek

 2312 kcal | B: 85 g - T: 96 g - W: 302 g


 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1049.73 mg Cholesterol: 189 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH 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

## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty | Kompot jabłkowy

 951 kcal | B: 38 g - T: 47 g - W: 102 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 682.88 mg Cholesterol: 139 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
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
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


## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

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

 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 7 2026-03-21, 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

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
połędwica, 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
Poładwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
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	filiżanka
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


## Obiad


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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
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

## Podwieczorek

## 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	138	50 g	1.4	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)				
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 8 2026-03-22, niedziela

🔥 1837 kcal | B: 94 g - T: 67 g - W: 227 g

🍷 Cukry: 35 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1919.58 mg Cholesterol: 202 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

🔥 437 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 66 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 134.68 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Drugie śniadanie

## Jogurt naturalny (MLEKO)

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Drugie śniadanie

 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) |  
Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki,  
surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy**

 613 kcal | B: 39 g - T: 18 g - W: 79 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 409.7 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7


### 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
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

## Podwieczorek

### Sok pomidorowy

 56 kcal | B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 834.9 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3	szklanka

## Kolacja

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Kolacja

## wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) | 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
Migdały	174	30 g	30	g

## Dzień 9 2026-03-23, poniedziałek

1809 kcal | B: 102 g - T: 62 g - W: 223 g

Cukry: 40 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2129.22 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.2

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, 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

## Śniadanie

### 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 kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

 661 kcal | B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 16 g Sód: 881.8 mg Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1 mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Kapusta czerwona	31	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	0.1 średnia sztuka

## Podwieczorek


#### Kefir (MLEKO)

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

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Podwieczorek

 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), paszтет drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Herbata**

 500 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g


 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 50.56 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.7

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Paszтет drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0%, 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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

## Dzień 10 2026-03-24, wtorek

 2153 kcal | B: 103 g - T: 65 g - W: 293 g

 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2171.22 mg Cholesterol: 241 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

## 15.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## Śniadanie

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

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

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

## Śniadanie

🍷 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

## Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy

🍷 854 kcal | B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 119.32 mg  
Cholesterol: 104 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.9

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	100	30 g	0.1	filizanka
Ziemniaki	77	100 g	2	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
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	106	80 g	2.7	plaster
Ziemniaki	39	50 g	0.7	średnia sztuka
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka


## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
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), polędwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

 572 kcal | B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g

 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 922.2 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.3

### 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Ser Mozzarella	179	60 g	4 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6 średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Tygodniowy plan posiłków 09.03.2026 - 15.03.2026

Wartości średnie (1 dni)

🔥 2217 Energia

Białko: 135 g - Tłuszcze: 70 g - Węglowodany: 273 g

09.03.2026, poniedziałek	10.03.2026, wtorek	11.03.2026, środa	12.03.2026, czwartek	13.03.2026, piątek	14.03.2026, sobota	15.03.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 -	🔥 2217 kcal B: 135 g - T: 70 g - W: 273 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, rosół, rzodkiewka   Herbata zielona  🔥 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Podwieczorek -Kefir (MLEKO)  🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor   Kakao (MLEKO)  🔥 516 kcal B: 25 g - T: 17 g - W: 69 g

## Tygodniowy plan posiłków 16.03.2026 - 22.03.2026

Wartości średnie (7 dni)



2054 Energia



Białko: 94 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 268 g

16.03.2026, poniedziałek	17.03.2026, wtorek	18.03.2026, środa	19.03.2026, czwartek	20.03.2026, piątek	21.03.2026, sobota	22.03.2026, niedziela
🔥 2178 kcal B: 89 g - T: 88 g - W: 287 g	🔥 2074 kcal B: 101 g - T: 65 g - W: 283 g	🔥 2172 kcal B: 92 g - T: 78 g - W: 291 g	🔥 1962 kcal B: 90 g - T: 62 g - W: 266 g	🔥 2312 kcal B: 85 g - T: 96 g - W: 302 g	🔥 1844 kcal B: 107 g - T: 63 g - W: 221 g	🔥 1837 kcal B: 94 g - T: 67 g - W: 227 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata   Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 547 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopocka, 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 -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), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata   Herbata 🔥 437 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 66 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 -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 -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g
Obiad -Zupa grochowa (GLUTEN, SELER)   Makaron fazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym   Kompot jabłkowy 🔥 841 kcal B: 40 g - T: 31 g - W: 107 g	Obiad -Krem z dyni (MLEKO, SELER)   Duszona pierś w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniakami i surówką z jabłka i marchwi   Kompot jabłkowy 🔥 761 kcal B: 47 g - T: 30 g - W: 81 g	Obiad -Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN)   Kompot porzeczkowy 🔥 895 kcal B: 42 g - T: 23 g - W: 137 g	Obiad -Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy 🔥 789 kcal B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 951 kcal B: 38 g - T: 47 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 -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej   Kompot truskawkowy 🔥 613 kcal B: 39 g - T: 18 g - W: 79 g
Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 🔥 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g	Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -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 (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), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY)   Herbata 🔥 639 kcal B: 29 g - T: 32 g - W: 64 g

## Tygodniowy plan posiłków 23.03.2026 - 24.03.2026

Wartości średnie (2 dni)



1981 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcz: 63 g - Węglowodany: 258 g

23.03.2026, poniedziałek

1809 kcal B: 102 g - T: 62 g - W: 223 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

Drugie śniadanie

-Syr naturalny (MLEKO)

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

Obiad

-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty | Kompot jabłkowy

661 kcal B: 37 g - T: 23 g - W: 87 g

Podwieczorek

-Kefir (MLEKO)

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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Herbata

500 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 63 g

24.03.2026, wtorek

2153 kcal B: 103 g - T: 65 g - W: 293 g

Śniadanie

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

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

Drugie śniadanie

-Mandarynka

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

Obiad

-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Kompot truskawkowy

854 kcal B: 43 g - T: 19 g - W: 130 g

Podwieczorek

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

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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica, mozzarella, masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

572 kcal B: 35 g - T: 25 g - W: 51 g