

2026-03-25

25.03.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLAN 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 2026-03-25, środa

🔥 1937 kcal | B: 92 g - T: 66 g - W: 253 g

🍷 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 3314.58 mg Cholesterol: 123 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1156.68 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Parówki z szynki | 221 | 80 g | 2 | sztuka |
| Rukola | 4 | 20 g | 1 | garść |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Musztarda | 20 | 20 g | 1 | łyżka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

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 | 0.8 | duże opakowanie |

Obiad


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

🔥 589 kcal | B: 39 g - T: 13 g - W: 83 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1665.5 mg
Cholesterol: 40 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Szczaw | 22 | 100 g | 0.8 | filiżanka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 | łyżka |
| Ziemniaki | 77 | 100 g | 2 | 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 |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 | łyżka |
| Ziemniaki | 193 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Ogórek konserwowy | 23 | 100 g | 100 | g |
| Cebula | 7 | 20 g | 0.2 | średnia sztuka |
| Marchew | 10 | 30 g | 0.5 | średnia 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), masło (MLEKO), pasztet drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor | Herbata

 347 kcal | B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 30.4 mg Tłuszcze nasycone: 1 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 | 138 | 50 g | 1.4 | kromka |

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| 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 |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| 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) | 80 | 50 g | 2.5 | plaster |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 2 2026-03-26, czwartek

 2159 kcal | B: 95 g - T: 89 g - W: 259 g


 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1074.48 mg Cholesterol: 369 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek | Herbata

 501 kcal | B: 25 g - T: 14 g - W: 70 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 249.63 mg Cholesterol: 208 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 |
| Tuńczyk kawałki w sosie własnym | 38 | 50 g | 50 | g |

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajko kurze | 70 | 50 g | 1 | średnia sztuka |
| Koper świeży | 2 | 5 g | 1 | łyżeczka |
| Ogórek | 15 | 100 g | 0.6 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Jabłko

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 | mała sztuka |

Obiad

Zupa grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera | Kompot truskawkowy

 837 kcal | B: 39 g - T: 37 g - W: 95 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 256.35 mg Cholesterol: 88 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Pieczarki | 22 | 100 g | 5.6 | średnia sztuka |
| Śmietana 18% | 28 | 15 g | 0.6 | łyżka |
| Makaron pszenny | 132 | 40 g | 0.8 | porcja |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Schab wieprzowy | 198 | 100 g | 100 | g |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Ziemniaki | 193 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Seler korzeń | 30 | 100 g | 1.7 | plaster |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.1 | średnia sztuka |
| Marchew | 10 | 30 g | 0.5 | średnia sztuka |
| Olej rzepakowy | 83 | 10 g | 10 | g |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Truskawki | 6 | 20 g | 0.3 | garść |

Obiad

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), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g


 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Cholesterol: 61 mg Tłuszcze nasycone: 13 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 |
| Polędwica wieprzowa | 57 | 50 g | 0.1 | sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Ser Mozzarella | 150 | 50 g | 3.3 | plaster |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 3 2026-03-27, piątek

 2191 kcal | B: 75 g - T: 84 g - W: 292 g

 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 1513.39 mg Cholesterol: 98 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie


Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z rzodkiewką i koperkiem, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 486 kcal | B: 20 g - T: 13 g - W: 74 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: 80.93 mg
 Cholesterol: 33 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki
 węglowodanowe (WW): 6.6

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 |
| Rzodkiewka | 11 | 70 g | 4.7 | sztuka |
| Koper świeży | 2 | 5 g | 1 | łyżeczka |
| Jogurt naturalny | 15 | 25 g | 1 | łyżka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Kiwi

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|---|
| Kiwi | 92 | 150 g | 150 | g |

Obiad

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

 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 |


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

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

Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata

 475 kcal | B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 773.48 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól) | 262 | 100 g | 1.5 | mała sztuka |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA) | 192 | 58 g | 0.5 | opakowanie |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.9 | mała sztuka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 4 2026-03-28, sobota

🔥 1805 kcal | B: 97 g - T: 59 g - W: 236 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2016.34 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.4

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata

🔥 442 kcal | B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 42.98 mg Cholesterol: 54 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 |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) | 45 | 50 g | 50 | g |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.6 | średnia sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

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 | 0.8 | duże opakowanie |

Obiad

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 731 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 18 g Sód: 1024.36 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|-------------|------|-------|-------|-------------|
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 | porcja |
| Ziemniaki | 77 | 100 g | 2 | mała sztuka |


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 |
| Szynka wieprzowa | 123 | 100 g | 100 | g |
| Cebula | 10 | 30 g | 0.4 | mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Kasza jęczmienna perłowa | 246 | 70 g | 5.8 | łyżka |
| Buraki | 63 | 150 g | 1.4 | sztuka |
| Margaryna | 100 | 14 g | 1 | łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Wiśnie | 10 | 20 g | 20 | g |

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), szynka gotowana, pomidor | Herbata

 400 kcal | B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 392.5 mg Cholesterol: 22 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 |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Szynka wieprzowa | 62 | 50 g | 50 | g |
| 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 2026-03-29, niedziela

🔥 2143 kcal | B: 110 g - T: 63 g - W: 299 g

📊 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1602.65 mg Cholesterol: 130 mg Tłuszcze nasycone: 27 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

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

🔥 529 kcal | B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g

📊 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 574.5 mg Cholesterol: 44 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pieczeń wieprzowa | 141 | 50 g | 50 | g |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Sok z cytryny | 0 | 2 g | 0.3 | łyżka |

Drugie śniadanie

Jogurt (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 | 6 | łyżka |

Obiad


Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) |

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Obiad

Kompot jabłkowy

 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g


 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg
Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.1


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 |
| 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 |
| Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony) | 54 | 150 g | 0.5 | małe opakowanie |
| Margaryna | 72 | 10 g | 0.7 | łyżka |
| Bułka tarta | 29 | 8 g | 8 | g |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

Podwieczorek

Jabłko

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|-------|-------|-------------|
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 | mała sztuka |

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 | plaster |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.6 | średnia sztuka |
| Kakao w proszku | 11 | 5 g | 1 | łyżeczka |
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 | szklanka |
| Mus owocowy jabłko - gruszka | 83 | 150 g | 150 | g |

Dzień 6 2026-03-30, poniedziałek

 2009 kcal | B: 98 g - T: 75 g - W: 260 g


 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2051.43 mg Cholesterol: 202 mg Tłuszcze nasycone: 28 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 537 kcal | B: 26 g - T: 17 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 544.23 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Schab pieczony | 130 | 70 g | 70 | g |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.6 | średnia sztuka |
| Kawa zbożowa | 18 | 5 g | 1 | łyżeczka |

Drugie śniadanie

Jabłko, jogurt skyr (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Drugie śniadanie

🔥 164 kcal | B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 91.4 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|----------------|
| Jabłko | 73 | 140 g | 1 | średnia sztuka |
| Skyr naturalny | 91 | 150 g | 1 | opakowanie |

Obiad

Zarzutka z kapusty kiszonej (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

🔥 717 kcal | B: 34 g - T: 31 g - W: 82 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 965.3 mg Cholesterol: 124 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Kapusta kiszonea | 12 | 100 g | 100 | g |
| Ziemniaki | 39 | 50 g | 0.7 | średnia sztuka |
| 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 |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 | łyżka |
| Ziemniaki | 193 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Buraki | 63 | 150 g | 1.4 | sztuka |
| Olej rzepakowy | 41 | 5 g | 5 | g |
| 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),

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Kolacja

kiełbasa podwawelska, pomidor | Herbata

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 450.5 mg
Cholesterol: 57 mg Tłuszcze nasycone: 10 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138 | 50 g | 1.4 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 116 | 50 g | 1.7 | kromka |
| Kiełbasa wieprzowa | 163 | 50 g | 50 | g |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 7 2026-03-31, wtorek

🔥 1892 kcal | B: 80 g - T: 49 g - W: 293 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2500.52 mg Cholesterol: 184 mg Tłuszcze nasycone: 21 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, serem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 482 kcal | B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 133.52 mg
Cholesterol: 25 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3

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 |
| Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica) | 107 | 68 g | 0.5 | opakowanie |


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------------------|------|-------|-------|----------|
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Polędwica wieprzowa | 57 | 50 g | 0.1 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO), mandarynka

 162 kcal | B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g

 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 96.4 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|------------|------|-------|-------|-------------|
| Kefir 2% | 125 | 250 g | 1 | szklanka |
| Mandarynka | 37 | 70 g | 1 | mała sztuka |

Obiad

Krupnik ryżowy (SELER) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty | Kompot jabłkowy

 790 kcal | B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 775.4 mg Cholesterol: 94 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 11.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 | porcja |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 | g |
| Ziemniaki | 77 | 100 g | 2 | mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Ziemniaki | 77 | 100 g | 2 | mała sztuka |
| Mąka pszenna | 182 | 50 g | 3.3 | łyżka |
| Soczewica | 141 | 40 g | 3.3 | łyżka |
| Jajko kurze | 28 | 20 g | 0.4 | średnia sztuka |
| Kwaśna śmietana 12% | 67 | 50 g | 50 | g |
| Kapusta kiszona | 19 | 100 g | 0.9 | szklanka |
| Marchew | 10 | 30 g | 0.5 | średnia sztuka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---------|------|------|-------|-------------|
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

Podwieczorek

Sok pomidorowy

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|----------|
| Sok pomidorowy | 56 | 330 g | 1.3 | szklanka |

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka | Herbata

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 660.3 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 |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Szynka z indyka | 63 | 50 g | 3.3 | plaster |
| Rzodkiewka | 11 | 70 g | 4.7 | sztuka |
| Herbata czarna (napar) | 3 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 8 2026-04-01, środa

 2126 kcal | B: 102 g - T: 84 g - W: 252 g

 Cukry: 60 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2124.19 mg Cholesterol: 456 mg Tłuszcze nasycone: 31 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łosoś (RYBA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

🔥 530 kcal | B: 29 g - T: 21 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1319.05 mg
Cholesterol: 208 mg Tłuszcze nasycone: 8 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 |
| Łosos wędzony | 88 | 50 g | 50 | g |
| Jajko kurze | 70 | 50 g | 1 | średnia sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.6 | średnia sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Sok z cytryny | 1 | 5 g | 0.8 | łyżka |

Drugie śniadanie

Jogurt (MLEKO) z kiwi

🔥 183 kcal | B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g

🍷 Cukry: 21 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 73.5 mg Cholesterol: 20 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|------------------|------|-------|-------|-----------------|
| Kiwi | 92 | 150 g | 2 | sztuka |
| Jogurt naturalny | 92 | 150 g | 1 | małe opakowanie |

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 | g |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 | g |
| Śmietana 18% | 37 | 20 g | 0.8 | łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 | porcja |
| Schab wieprzowy | 198 | 100 g | 100 | g |
| Ziemniaki | 193 | 250 g | 5 | mała sztuka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 | łyżka |
| Śmietana 18% | 19 | 10 g | 0.4 | łyżka |
| Kapusta pekińska | 16 | 100 g | 2 | liść |


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------|------|-------|-------|----------------|
| Marchew | 17 | 50 g | 0.8 | średnia sztuka |
| Jabłko | 16 | 30 g | 0.3 | mała sztuka |
| Por | 12 | 20 g | 0.4 | kawałek |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 | łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 | szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 | mała sztuka |

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 kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

 581 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 72 g

 Cukry: 7 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 452.7 mg Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 138 | 50 g | 1.4 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 116 | 50 g | 1.7 | kromka |
| Kiełbasa wieprzowa „żywiecka” | 112 | 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 |

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------------------------|------|-------|-------|----------------|
| 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 9 2026-04-02, czwartek

🔥 1823 kcal | B: 89 g - T: 55 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sód: 1345.66 mg Cholesterol: 163 mg Tłuszcze nasycone: 15 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Herbata z cytryną

🔥 494 kcal | B: 22 g - T: 15 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 395.64 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Kiełbasa Krakowska sucha z szynki | 101 | 50 g | 50 | g |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Herbata czarna (napar) | 3 | 250 g | 1 | szklanka |
| Sok z cytryny | 1 | 6 g | 1 | łyżka |

Śniadanie

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) | Gotowany filet (GLUTEN), pęczak (GLUTEN), surówka z marchewki i jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy

 798 kcal | B: 42 g - T: 30 g - W: 96 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sód: 222.72 mg Cholesterol: 97 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 |
| Śmietana 18% | 37 | 20 g | 0.8 łyżka |
| Brokuł | 31 | 100 g | 0.2 sztuka |
| Ziemniaki | 77 | 100 g | 2 mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Kurczak (brojler) | 119 | 100 g | 100 g |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Kasza jęczmienna pęczak | 248 | 70 g | 7 łyżka |
| Marchew | 33 | 100 g | 1.7 średnia sztuka |
| Jabłko | 26 | 50 g | 0.5 mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 177 | 20 g | 2 łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Maliny mrożone | 6 | 10 g | 0.2 garść |
| Jabłko | 5 | 10 g | 0.1 mała sztuka |

Podwieczorek

Jabłko

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara |
|---------|------|-------|-----------------|
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 mała sztuka |

Kolacja

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek | Herbata Czarna

🔥 328 kcal | B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 630.8 mg
Cholesterol: 32 mg Tłuszcze nasycone: 1 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 |
| Szynka z indyka | 63 | 50 g | 3.3 | plaster |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Dzień 10 2026-04-03, piątek

🔥 1949 kcal | B: 82 g - T: 76 g - W: 242 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2506.84 mg Cholesterol: 462 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPSZYSWAJLANYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

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

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 166.08 mg
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy) | 165 | 60 g | 1.7 | kromka |
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 140 | 60 g | 2 | kromka |
| Jajko kurze | 140 | 100 g | 2 | średnia sztuka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 | liść |


Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|---|------|-------|-------|----------|
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 | łyżeczka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 | szklanka |

Drugie śniadanie

Maślanka (MLEKO)

 93 kcal | B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

 Cukry: 7 g Sód: 157.5 mg Cholesterol: 17 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt | Kcal | Masa | Miara | |
|----------|------|-------|-------|----|
| Maślanka | 93 | 150 g | 150 | ml |

Obiad

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

 704 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g

 Cukry: 26 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 974.14 mg Cholesterol: 13 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Podwieczorek

Serek wiejski (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Podwieczorek

🔥 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), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek | Herbata

🔥 467 kcal | B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 747.12 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.1

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 |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 | sztuka |
| Sałata zielona | 2 | 10 g | 2 | liść |
| Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER) | 148 | 57 g | 0.5 | opakowanie |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 | szklanka |

Tygodniowy plan posiłków 23.03.2026 - 29.03.2026

Wartości średnie (5 dni)



2047 Energia

Białko: 93 g

- Tłuszcze: 72 g

- Węglowodany: 267 g

| 23.03.2026, poniedziałek | 24.03.2026, wtorek | 25.03.2026, środa | 26.03.2026, czwartek | 27.03.2026, piątek | 28.03.2026, sobota | 29.03.2026, niedziela |
|--------------------------|--------------------|---|---|--|--|--|
| - | - | 1937 kcal B: 92 g - T: 66 g - W: 253 g | 2159 kcal B: 95 g - T: 89 g - W: 259 g | 2191 kcal B: 75 g - T: 84 g - W: 292 g | 1805 kcal B: 97 g - T: 59 g - W: 236 g | 2143 kcal B: 110 g - T: 63 g - W: 299 g |
| Brak programu | Brak programu | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, musztarda, ogórek, rukola Kawa zbożowa (GLUTEN) 647 kcal B: 22 g - T: 30 g - W: 74 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jajka (JAJA) i koperku, ogórek Herbata 501 kcal B: 25 g - T: 14 g - W: 70 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) z rzodkiewką i koperkiem, masło (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN) 486 kcal B: 20 g - T: 13 g - W: 74 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata 442 kcal B: 20 g - T: 11 g - W: 72 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną 529 kcal B: 15 g - T: 21 g - W: 72 g |
| Brak programu | Brak programu | Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g | Drugie śniadanie -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g | Drugie śniadanie -Kiwi 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g | Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g | Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g |
| Brak programu | Brak programu | Obiad -Zupa szczawiowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym, ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy 589 kcal B: 39 g - T: 13 g - W: 83 g | Obiad -Zupa grzybowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) Schab gotowany, ziemniaki, surówka z selera Kompot truskawkowy 837 kcal B: 39 g - T: 37 g - W: 95 g | 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, SELER) Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 731 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 95 g | Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g |
| Brak programu | Brak programu | Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g | Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g | Podwieczorek -Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) 216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 g | Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g | Podwieczorek -Jabłko 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g |
| Brak programu | Brak programu | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), paszтет drobiowy, (SELER, SOJA), pomidor Herbata 347 kcal B: 11 g - T: 7 g - W: 60 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połówka, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g | Kolacja -Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą Herbata 475 kcal B: 14 g - T: 18 g - W: 62 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka gotowana, pomidor Herbata 400 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 57 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Mus owocowy Kakao (MLEKO) 626 kcal B: 27 g - T: 18 g - W: 93 g |

Tygodniowy plan posiłków 30.03.2026 - 03.04.2026

Wartości średnie (5 dni)

🔥 1959 Energia

Białko: 90 g - Tłuszcz: 67 g - Węglowodany: 260 g

| 30.03.2026, poniedziałek | 31.03.2026, wtorek | 01.04.2026, środa | 02.04.2026, czwartek | 03.04.2026, piątek |
|--|---|--|--|---|
| 🔥 2009 kcal B: 98 g - T: 75 g - W: 260 g | 🔥 1892 kcal B: 80 g - T: 49 g - W: 293 g | 🔥 2126 kcal B: 102 g - T: 84 g - W: 252 g | 🔥 1823 kcal B: 89 g - T: 55 g - W: 256 g | 🔥 1949 kcal B: 82 g - T: 76 g - W: 242 g |
| Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 537 kcal B: 26 g - T: 17 g - W: 72 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 482 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 70 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), łosoś (RYBA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 530 kcal B: 29 g - T: 21 g - W: 56 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Herbata z cytryną 🔥 494 kcal B: 22 g - T: 15 g - W: 69 g | Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ogórek, masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 545 kcal B: 22 g - T: 19 g - W: 72 g |
| Drugie śniadanie -Jabłko, jogurt skyr (MLEKO) 🔥 164 kcal B: 17 g - T: 1 g - W: 25 g | Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO), mandarynka 🔥 162 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 21 g | Drugie śniadanie -Jogurt (MLEKO) z kiwi 🔥 183 kcal B: 7 g - T: 6 g - W: 29 g | Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g | Drugie śniadanie -Maślanka (MLEKO) 🔥 93 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g |
| Obiad -Zarzutka z kapusty kiszzonej (SELER) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki Kompot jabłkowy 🔥 717 kcal B: 34 g - T: 31 g - W: 82 g | Obiad -Krupnik ryżowy (SELER) Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty Kompot jabłkowy 🔥 790 kcal B: 27 g - T: 20 g - W: 131 g | Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora Kompot jabłkowy 🔥 715 kcal B: 34 g - T: 30 g - W: 81 g | Obiad -Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) Gotowany filec (GLUTEN), pęczak (GLUTEN), surówka z marchewki i jabłka Kompot malinowo-jabłkowy 🔥 798 kcal B: 42 g - T: 30 g - W: 96 g | Obiad -Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami Surówka z marchewki i jabłka Kompot z jabłek 🔥 704 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 111 g |
| Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g | Podwieczorek -Sok pomidorowy 🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g | Podwieczorek -Budyń waniliowy (MLEKO) 🔥 117 kcal B: 7 g - T: 4 g - W: 14 g | Podwieczorek -Jabłko 🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g | Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g |
| Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kiełbasa podwawelska, pomidor Herbata 🔥 501 kcal B: 15 g - T: 24 g - W: 58 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, rzodkiewka Herbata 🔥 403 kcal B: 17 g - T: 12 g - W: 58 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) Herbata 🔥 581 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 72 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, ogórek Herbata Czarna 🔥 328 kcal B: 17 g - T: 4 g - W: 58 g | Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER, GLUTEN), sałata, ogórek Herbata 🔥 467 kcal B: 14 g - T: 24 g - W: 49 g |