

2026-05-04

04.05.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALN YCH

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 2026-05-04, poniedziałek

🔥 2042 kcal | B: 119 g - T: 79 g - W: 220 g

🍷 Cukry: 44 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 2415.98 mg Cholesterol: 217 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.4

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

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

🔥 429 kcal | B: 24 g - T: 12 g - W: 55 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1006.26 mg Cholesterol: 22 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 186 kcal | B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g

🍷 Cukry: 8 g Sód: 616 mg Cholesterol: 24 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	186	200 g	1	duże opakowanie

Obiad

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot truskawkowy

🔥 734 kcal | B: 35 g - T: 28 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 233.62 mg Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	105	30 g	2	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

 568 kcal | B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 465.1 mg Cholesterol: 69 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Filet z indyka wędlna (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszponka	5	25 g	1	garść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Dzień 2 2026-05-05, wtorek

🔥 1856 kcal | B: 61 g - T: 56 g - W: 284 g

🍷 Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1802.04 mg Cholesterol: 140 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | Herbata z cytryną

🔥 455 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 398.74 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal | B: 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

Obiad


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

🔥 597 kcal | B: 15 g - T: 13 g - W: 108 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

Obiad


 Cukry: 22 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 725.4 mg
 Cholesterol: 74 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki
 węglowodanowe (WW): 9.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7	łyżka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	255	70 g	70	g
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	78	150 g	150	g
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	1	porcja

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2026-05-06, środa

🔥 1878 kcal | B: 107 g - T: 63 g - W: 227 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sód: 2192.3 mg Cholesterol: 229 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.8

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Makrela atlantycka	103	50 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka


II śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), kiwi

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

II śniadanie

 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	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka
Serek wiejski	140	150 g	0.8	duże opakowanie

Obiad

**Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) |
Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki |
Kompot truskawkowy**

 599 kcal | B: 39 g - T: 22 g - W: 65 g


 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 251.22 mg
Cholesterol: 95 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filizanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Wołowina drobno mielona zrumieniona na patelni 90% chuda 10% tłusta	209	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2026-05-07, czwartek

🍷 1850 kcal | B: 88 g - T: 46 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2268.91 mg Cholesterol: 189 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

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

🍷 478 kcal | B: 22 g - T: 12 g - W: 73 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 504.08 mg
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 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	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa szynkowa wieprzowa	73	60 g	60	g
Salata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO)

🔥 170 kcal | B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 135 mg Tłuszcze nasycone: 3 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	1.7	plaster
Jogurt Jogobella bez dodatku cukru, dowolny smak (Zott)	116	150 g	1	opakowanie

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70	g
Indyk pierś	33	30 g	0.3	porcja
Ryż biały	175	50 g	50	g
Jajko kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

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

🕒 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 128.5 mg Cholesterol: 46 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-05-08, piątek

🕒 2133 kcal | B: 94 g - T: 82 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 49 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 1020.5 mg Cholesterol: 116 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Mandarynka

 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 3 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.7


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

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
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

Skyr naturalny (MLEKO)

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


 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Herbata

 517 kcal | B: 20 g - T: 20 g - W: 67 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 235.5 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Hummus	119	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Twaróg półtłusty	60	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 6 2026-05-09, sobota

 1911 kcal | B: 85 g - T: 64 g - W: 270 g


 Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 908.26 mg Cholesterol: 187 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 467 kcal | B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 404.08 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Pomarańcza

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

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

 733 kcal | B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 176.95 mg
Cholesterol: 84 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5	sztuka
Koper świeży	2	5 g	1	łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

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), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól),	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
cukier, olej rzepakowy				
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	20	g
Herbata	2	200 g	1	porcja

Dzień 7 2026-05-10, niedziela

2463 kcal | B: 105 g - T: 106 g - W: 286 g

Cukry: 80 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1797.53 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 34 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

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

631 kcal | B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 921.68 mg Cholesterol: 58 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 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)	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
Pieczeń wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka

Śniadanie

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

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

 Cukry: 5 g |  Sód: 90 mg |  Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5






LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Dynia	39	150 g	150	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopatką wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Mus owocowy

🔥 55 kcal | B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g

⚠️ Sód: 1 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

🔥 879 kcal | B: 37 g - T: 33 g - W: 115 g

⚠️ Cukry: 58 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 580.75 mg Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	50 g
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2 łyżka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mus owocowy 100% jabłko mango brzoskwinia	83	150 g	150 g
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka

Dzień 8 2026-05-11, poniedziałek

🔥 2148 kcal | B: 111 g - T: 72 g - W: 269 g

⚠️ Cukry: 41 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1387.69 mg Cholesterol: 669 mg Tłuszcze nasycone: 38 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie


Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

(MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	60	g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	60	g
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Jajko kurze	140	100 g	100	g
Tuńczyk kawałki w sosie własnym	58	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

II śniadanie

Kiwi

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

Obiad

Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Kompot truskawowy

 776 kcal | B: 35 g - T: 24 g - W: 107 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 198.3 mg
Cholesterol: 179 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Fasola biała	67	20 g	0.1	filiżanka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filiżanka


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
Mąka pszenna	291	80 g	5.3	łyżka
Jajko kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	143	20 g	1.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

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), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszonek | Herbata

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

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 715.7 mg Cholesterol: 93 mg Tłuszcze nasycone: 14 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-05-12, wtorek

🔥 1885 kcal | B: 99 g - T: 62 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 30 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 1914.82 mg Cholesterol: 266 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata z cytryną

🔥 575 kcal | B: 29 g - T: 20 g - W: 72 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 652.94 mg Cholesterol: 46 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
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Serek wiejski	186	200 g	200	g
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Mus owocowy jabłko - gruszka

🔥 44 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g

🍷 Sód: 0.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus owocowy jabłko - gruszka	44	80 g	1	porcja

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	50	g
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki:	9	35 g	1	porcja


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)				
Kurczak ciemne mięso udo upieczone	246	150 g	150	g
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Sałata zielona	23	150 g	150	g
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	23	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

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

 423 kcal | B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 29.82 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
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	80	50 g	2.5	plaster

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2026-05-13, środa

🔥 1783 kcal | B: 92 g - T: 44 g - W: 278 g

🍷 Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1637.58 mg Cholesterol: 313 mg Tłuszcze nasycone: 16 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek |Herbata z cytryną

🔥 523 kcal | B: 27 g - T: 21 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 1307.86 mg Cholesterol: 249 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 4.8

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
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5	sztuka
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

II śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

🍷 Cukry: 5 g Sód: 90 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Obiad

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g
Jajko kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Podwieczorek

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) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor | Herbata zielona

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

 395 kcal | B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g

Kolacja

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 129.5 mg Cholesterol: 46 mg
 Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.1

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 04.05.2026 - 10.05.2026

Wartości średnie (7 dni)



2019 Energia

Białko: 94 g

- Tłuszcze: 70 g

- Węglowodany: 262 g

04.05.2026, poniedziałek	05.05.2026, wtorek	06.05.2026, środa	07.05.2026, czwartek	08.05.2026, piątek	09.05.2026, sobota	10.05.2026, niedziela
🔥 2042 kcal B: 119 g - T: 79 g - W: 220 g	🔥 1856 kcal B: 61 g - T: 56 g - W: 284 g	🔥 1878 kcal B: 107 g - T: 63 g - W: 227 g	🔥 1850 kcal B: 88 g - T: 46 g - W: 278 g	🔥 2133 kcal B: 94 g - T: 82 g - W: 269 g	🔥 1911 kcal B: 85 g - T: 64 g - W: 270 g	🔥 2463 kcal B: 105 g - T: 106 g - W: 286 g
Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata z cytryną 🔥 429 kcal B: 24 g - T: 12 g - W: 55 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata Herbata z cytryną 🔥 455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z makreli i sera (JAJA, RYBA, MLEKO), masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 571 kcal B: 28 g - T: 19 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), kielbasa szynkowa, ogórek, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 478 kcal B: 22 g - T: 12 g - W: 73 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarógzek (MLEKO) z koperkiem i słonecznikiem, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 523 kcal B: 21 g - T: 16 g - W: 76 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 467 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 631 kcal B: 19 g - T: 27 g - W: 78 g
II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) 🔥 186 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g	II śniadanie -Jogurt naturalny (MLEKO) 🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	II śniadanie -Serek wiejski (MLEKO), kiwi 🔥 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g	II śniadanie -Melon, jogurt owocowy bez cukru (MLEKO) 🔥 170 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 27 g	II śniadanie -Mandarynka 🔥 80 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g	II śniadanie -Pomarańcza 🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g	II śniadanie -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g
Obiad -Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 734 kcal B: 35 g - T: 28 g - W: 89 g	Obiad -Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) Kompot jabłkowy 🔥 597 kcal B: 15 g - T: 13 g - W: 108 g	Obiad -Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Wołowina mielona gotowana, ziemniaki, buraczki Kompot truskawkowy 🔥 599 kcal B: 39 g - T: 22 g - W: 65 g	Obiad -Zupa ogórkowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki Kompot jabłkowy 🔥 690 kcal B: 34 g - T: 15 g - W: 109 g	Obiad -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 brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy 🔥 733 kcal B: 34 g - T: 28 g - W: 92 g	Obiad -Zupa dyniowa (SELER, MLEKO) Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej Kompot jabłkowy 🔥 807 kcal B: 33 g - T: 45 g - W: 74 g
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 -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 -Skyr naturalny (MLEKO) 🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Mus owocowy 🔥 55 kcal B: 1 g - T: 1 g - W: 13 g
Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata 🔥 568 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska Kawa zbożowa (GLUTEN) 🔥 497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 g	Kolacja -Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, pomidor Herbata 🔥 421 kcal B: 21 g - T: 13 g - W: 53 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor Herbata 🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 56 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA, SELER), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Herbata 🔥 517 kcal B: 20 g - T: 20 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), polędwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata 🔥 527 kcal B: 22 g - T: 22 g - W: 60 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECHY) Mus owocowy Kakao (MLEKO) 🔥 879 kcal B: 37 g - T: 33 g - W: 115 g

Tygodniowy plan posiłków 11.05.2026 - 13.05.2026

Wartości średnie (3 dni)



1938 Energia

Białko: 100 g - Tłuszcz: 59 g - Węglowodany: 264 g

11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa
🔥 2148 kcal B: 111 g - T: 72 g - W: 269 g	🔥 1885 kcal B: 99 g - T: 62 g - W: 247 g	🔥 1783 kcal B: 92 g - T: 44 g - W: 278 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (MLEKO), pomidor Kawa zbożowa</p> <p>🔥 618 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 73 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), rzodkiewka Herbata z cytryną</p> <p>🔥 575 kcal B: 29 g - T: 20 g - W: 72 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa z szynki, jajko (JAJA), masło (MLEKO), ogórek Herbata z cytryną</p> <p>🔥 523 kcal B: 27 g - T: 21 g - W: 57 g</p>
<p>II śniadanie</p> <p>-Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Mus owocowy jabłko - gruszka</p> <p>🔥 44 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 10 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) Kompot truskawowy</p> <p>🔥 776 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 107 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej Kompot truskawkowy</p> <p>🔥 684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sok pomidorowy</p> <p>🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Maślanka (MLEKO)</p> <p>🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor, roszponka Herbata</p> <p>🔥 571 kcal B: 32 g - T: 24 g - W: 57 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami Herbata zielona</p> <p>🔥 423 kcal B: 12 g - T: 15 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą wieprzową, masłem (MLEKO), pomidor Herbata zielona</p> <p>🔥 395 kcal B: 18 g - T: 11 g - W: 57 g</p>