

2026-05-14

14.05.2026 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 2026-05-14, czwartek

🔥 1901 kcal | B: 92 g - T: 64 g - W: 245 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2410.8 mg Cholesterol: 126 mg Tłuszcze nasycone: 26 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Kefir (MLEKO)

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Szyńka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

🔥 727 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1014.6 mg Cholesterol: 16 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
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), schab pieczony, ogórek | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 2 2026-05-15, piątek

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

🔥 2312 kcal

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

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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

🍷 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 682.88 mg Cholesterol: 139 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.8

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Maślanka (MLEKO)

 90 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

 Cukry: 10 g Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Herbata

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka	116	50 g	1.7	kromka

Kolacja

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 3 2026-05-16, sobota

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	0.7	garść
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2 filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	77	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajko kurcze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Wiśnie	10	20 g	20 g

Podwieczorek

Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

🍷 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Dzień 4 2026-05-17, niedziela

🔥 2035 kcal | B: 124 g - T: 65 g - W: 247 g

🍷 Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1792.63 mg Cholesterol: 169 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Śniadanie

rzodkiewka | Herbata zielona

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO) + kiwi

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

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 466.5 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 2.1


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie
Kiwi	92	150 g	2	sztuka

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną | Kompot truskawkowy

 561 kcal | B: 40 g - T: 13 g - W: 74 g

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 431.2 mg Cholesterol: 97 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	10	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja


Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100	g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	3.3	średnia sztuka
Sałata zielona	15	100 g	20	liść
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	58	50 g	2	łyżka
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), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

 576 kcal | B: 34 g - T: 19 g - W: 71 g


 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 141.95 mg Cholesterol: 42 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Twaróg półtłusty	120	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2026-05-18, poniedziałek


 1987 kcal | B: 90 g - T: 84 g - W: 243 g


 Cukry: 50 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 3096.1 mg Cholesterol: 491 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.1

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

Pieczewo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), pomidor, sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)

 530 kcal | B: 26 g - T: 20 g - W: 61 g

 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 406.98 mg
Cholesterol: 394 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	148	60 g	60	g
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko pieczone z migdałami (ORZECZY)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 733 kcal | B: 32 g - T: 36 g - W: 74 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 2150.32 mg
Cholesterol: 76 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.4

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Ziemniaki	23	30 g	0.6	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
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), masło (MLEKO), rzodkiewka, rosłonka, kiełbasa żywiecka | Herbata

 440 kcal | B: 22 g - T: 14 g - W: 58 g

 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 537.1 mg Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sucha żywiecka z szynki	99	50 g	50	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść
Rzodkiewka	11	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2026-05-19, wtorek

2025 kcal | B: 118 g - T: 53 g - W: 283 g

Cukry: 38 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sód: 2209.62 mg Cholesterol: 189 mg Tłuszcze nasycone: 18 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

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

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


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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Makaron pszenny	166	50 g	1	porcja
Cebula	2	5 g	0.1	mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Olej rzepakowy	83	10 g	10	g
Marchew z groszkiem	57	150 g	150	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Kefir (MLEKO)

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

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

 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 742.7 mg
Cholesterol: 117 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.2

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Szynka z kurczaka	70	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Marchew	13	40 g	0.7	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5	plaster
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Por	12	20 g	0.4	kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1	łyżka
Jajko kurze	35	25 g	0.5	średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2	łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2026-05-20, środa

1930 kcal | B: 78 g - T: 85 g - W: 228 g

Cukry: 47 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 2729.02 mg Cholesterol: 520 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.5

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 261.4 mg Cholesterol: 372 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.3

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
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

Śniadanie


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	121	20 g	20	g
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Rukola	4	20 g	1	garść
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Serek wiejski (MLEKO), jabłko

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

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


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Obiad

Zarzutka z kapusty kiszzonej (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selerą| Kompot jabłkowy

 653 kcal | B: 28 g - T: 30 g - W: 73 g

 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 936.42 mg
Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.9

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Łopátka wieprzowa	236	100 g	100	g
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Jajko kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7	plaster
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka


Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
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 sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Pasztet sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5	łyżka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.6	średnia sztuka
Herbata czarna (napar)	3	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2026-05-21, czwartek

 2011 kcal | B: 101 g - T: 84 g - W: 221 g


 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 1520.67 mg Cholesterol: 243 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.8

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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


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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny (MLEKO)

 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


SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny

Obiad

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Dynia	26	100 g	0.8	plaster
Ziemniaki	39	50 g	1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja

Obiad


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	180	150 g	0.8	sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2	łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7	średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Podwieczorek

Serek wiejski (MLEKO)

 140 kcal | B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

 Cukry: 6 g Sód: 462 mg Cholesterol: 18 mg Tłuszcze nasycone: 2 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 0.3


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski	140	150 g	1	małe opakowanie

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków, papryki i roszonek | Herbata Czarna

 583 kcal | B: 15 g - T: 31 g - W: 64 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 651.86 mg Cholesterol: 23 mg Tłuszcze nasycone: 6 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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Roszonka	4	20 g	0.8	garść

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2026-05-22, piątek

🔥 1981 kcal | B: 92 g - T: 65 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 33 g Błonnik pokarmowy: 24 g Sód: 978.66 mg Cholesterol: 392 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 636 kcal | B: 36 g - T: 26 g - W: 62 g

🍷 Cukry: 1 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 726.6 mg Cholesterol: 229 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 5.6

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	120	g
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	81	70 g	70	g
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Mandarynka

🔥 74 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

🍷 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 2.8 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	74	140 g	2	mała sztuka

Obiad

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Herbata zielona

 679 kcal | B: 32 g - T: 15 g - W: 105 g


 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 104.2 mg Cholesterol: 142 mg Tłuszcze nasycone: 8 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 9.6


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1	filizanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
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	72	10 g	1.4	łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

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), pasztet drobiowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), pomidor | Herbata

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Pasztet drobiowy(składniki:	160	100 g	100	g

Kolacja

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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)				
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Dzień 10 2026-05-23, sobota

🔥 1915 kcal | B: 114 g - T: 66 g - W: 227 g

🍷 Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 3055.16 mg Cholesterol: 121 mg Tłuszcze nasycone: 25 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.6

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

Śniadanie

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Drugie śniadanie

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Skyr naturalny

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Skyr naturalny	91	150 g	150 g

Obiad

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

🔥 612 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 889.1 mg Cholesterol: 6 mg Tłuszcze nasycone: 4 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.7

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
Ziemniaki	39	50 g	1 mała sztuka
Kwaśna śmietana 18%	19	10 g	0.8 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	193	250 g	3.3 średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Kapusta czerwona	31	100 g	1.1 filiżanka
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.1 średnia sztuka

Podwieczorek

Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)

🔥 209 kcal | B: 4 g - T: 7 g - W: 37 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 2 g Sód: 142 mg Tłuszcze nasycone: 1 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 3.5

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara
Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)	209	50 g	50 g

Podwieczorek

Kolacja

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

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

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

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Ser Mozzarella	179	60 g	4	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Tygodniowy plan posiłków 11.05.2026 - 17.05.2026

Wartości średnie (4 dni)

2023 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcze: 72 g - Węglowodany: 253 g

11.05.2026, poniedziałek	12.05.2026, wtorek	13.05.2026, środa	14.05.2026, czwartek	15.05.2026, piątek	16.05.2026, sobota	17.05.2026, niedziela
-	-	-	1901 kcal B: 92 g - T: 64 g - W: 245 g	2312 kcal B: 85 g - T: 96 g - W: 302 g	1844 kcal B: 107 g - T: 63 g - W: 221 g	2035 kcal B: 124 g - T: 65 g - W: 247 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek Kawa zbożowa (GLUTEN) 521 kcal B: 19 g - T: 22 g - W: 62 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), ogórka, słonecznika i koperku Herbata zielona 431 kcal B: 20 g - T: 8 g - W: 72 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), poledwica, pomidor, sałata Herbata 427 kcal B: 23 g - T: 12 g - W: 55 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), kiełbasa krakowska, roszponka, rzodkiewka Herbata zielona 542 kcal B: 25 g - T: 20 g - W: 65 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Jogurt naturalny (MLEKO) 307 kcal B: 9 g - T: 13 g - W: 40 g	Drugie śniadanie -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g	Drugie śniadanie -Serek wiejski (MLEKO) + kiwi 231 kcal B: 17 g - T: 8 g - W: 25 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad -Krupnik z ryżem (SELER) Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 727 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 105 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO) Pieczona ryba (RYBA, JAJA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty Kompot jabłkowy 951 kcal B: 38 g - T: 47 g - W: 102 g	Obiad -Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy 751 kcal B: 41 g - T: 27 g - W: 93 g	Obiad -Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną Kompot truskawkowy 561 kcal B: 40 g - T: 13 g - W: 74 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Podwieczorek -Jogurt naturalny (MLEKO) 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g	Podwieczorek -Maślanka (MLEKO) 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g	Podwieczorek -Serek wiejski (MLEKO) 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g	Podwieczorek -Kefir (MLEKO) 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, ogórek Herbata 435 kcal B: 18 g - T: 16 g - W: 57 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), hummus (SOJA), masło (MLEKO), sałata, pomidor Herbata 533 kcal B: 12 g - T: 25 g - W: 65 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka wieprzowa, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną 402 kcal B: 19 g - T: 11 g - W: 58 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor Kakao (MLEKO) 576 kcal B: 34 g - T: 19 g - W: 71 g

Tygodniowy plan posiłków 18.05.2026 - 23.05.2026

Wartości średnie (6 dni)



1974 Energia



Białko: 98 g



Tłuszcz: 72 g



Węglowodany: 243 g

18.05.2026, poniedziałek

🔥 1987 kcal B: 90 g - T: 84 g - W: 243 g

Śniadanie

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

🔥 530 kcal B: 26 g - T: 20 g - W: 61 g

19.05.2026, wtorek

🔥 2025 kcal B: 118 g - T: 53 g - W: 283 g

Śniadanie

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica sopočka, masło (MLEKO), ogórek, sałata | Herbata z cytryną

🔥 372 kcal B: 20 g - T: 3 g - W: 67 g

20.05.2026, środa

🔥 1930 kcal B: 78 g - T: 85 g - W: 228 g

Śniadanie

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

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

21.05.2026, czwartek

🔥 2011 kcal B: 101 g - T: 84 g - W: 221 g

Śniadanie

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwiczanka z warzywami, masło (MLEKO), sałata | Herbata

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

22.05.2026, piątek

🔥 1981 kcal B: 92 g - T: 65 g - W: 259 g

Śniadanie

-Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka (RYBA) i jajka (JAJA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

🔥 636 kcal B: 36 g - T: 26 g - W: 62 g

23.05.2026, sobota

🔥 1915 kcal B: 114 g - T: 66 g - W: 227 g

Śniadanie

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

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

Drugie śniadanie

-Jabłko pieczone z migdałami (ORZECZY)

🔥 194 kcal B: 5 g - T: 10 g - W: 25 g

Drugie śniadanie

-Pomarańcza | Jogurt (MLEKO)

🔥 186 kcal B: 7 g - T: 5 g - W: 30 g

Drugie śniadanie

-Serek wiejski (MLEKO), jabłko

🔥 212 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 22 g

Drugie śniadanie

-Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal B: 5 g - T: 5 g - W: 7 g

Drugie śniadanie

-Mandarynka

🔥 74 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 19 g

Drugie śniadanie

-Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

Obiad

-Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

🔥 733 kcal B: 32 g - T: 36 g - W: 74 g

Obiad

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

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

Obiad

-Zarzutka z kapusty kiszanej (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera | Kompot jabłkowy

🔥 653 kcal B: 28 g - T: 30 g - W: 73 g

Obiad

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

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

Obiad

-Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Herbata zielona

🔥 679 kcal B: 32 g - T: 15 g - W: 105 g

Obiad

-Zupa kalafiorowa (MLEKO, SELER) | Duszone bitki, ziemniaki, surówka z czarwonej kapusty | Kompot jabłkowy

🔥 612 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 78 g

Podwieczorek

-Maślanka (MLEKO)

🔥 90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g

Podwieczorek

-Kefir (MLEKO)

🔥 125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g

Podwieczorek

-Sok pomidorowy

🔥 56 kcal B: 3 g - T: 1 g - W: 12 g

Podwieczorek

-Serek wiejski (MLEKO)

🔥 140 kcal B: 15 g - T: 8 g - W: 3 g

Podwieczorek

-Jogurt naturalny (MLEKO)

🔥 92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

Podwieczorek

-Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez dodatku cukru (Sante)

🔥 209 kcal B: 4 g - T: 7 g - W: 37 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), rzodkiewka, roszponka, kiełbasa żywiecka | Herbata

🔥 440 kcal B: 22 g - T: 14 g - W: 58 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką drobiową, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, SELER, GORCZYCA, GLUTEN), masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Herbata

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

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło roślinne, pieczeń wiedeńska, sałatka z pomidorków, papryki i roszponki | Herbata Czarna

🔥 583 kcal B: 15 g - T: 31 g - W: 64 g

Kolacja

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

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

Kolacja

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

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