

2026-06-03

# 03.06.2026 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 2026-06-03, środa

🔥 2042 kcal | B: 95 g - T: 64 g - W: 280 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sód: 2722.9 mg Cholesterol: 239 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.6

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

### 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), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

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

### Obiad


Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty | Kompot jabłkowy

🔥 764 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja

## Obiad


 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 781.82 mg  
Cholesterol: 105 mg Tłuszcze nasycone: 7 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.3

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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	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
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

### 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	
Bułka grahamka (składniki:	262	100 g	1.5	mała

## 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	
mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)				sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 2 2026-06-04, czwartek

🍷 1937 kcal | B: 108 g - T: 59 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sód: 1600.06 mg Cholesterol: 283 mg Tłuszcze nasycone: 24 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## Śniadanie

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

🍷 468 kcal | B: 22 g - T: 13 g - W: 67 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 825.68 mg  
Cholesterol: 22 mg Tłuszcze nasycone: 6 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	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
Sałata 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)**

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## II śniadanie

 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

**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: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
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

**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

## Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),  
połędwica, 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
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Pomidor	13	70 g	4.1	porcja
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 3 2026-06-05, piątek

🕒 2118 kcal | B: 98 g - T: 83 g - W: 256 g

🍷 Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1040.7 mg Cholesterol: 128 mg Tłuszcze nasycone: 20 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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
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 słończnika	47	8 g	2	łyżeczka


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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

## Arbuz

 45 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 11 g

 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 1.5 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 1.1


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Arbuz	45	150 g	1.5	plaster

## Obiad

## Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki | Kompot jabłkowy

 909 kcal | B: 35 g - T: 45 g - W: 97 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 655.38 mg Cholesterol: 65 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.5

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	100	g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Miruna	82	100 g	0.9	porcja
Bułka tarta	29	8 g	1	łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4	sztuka
Cebula	7	20 g	0.2	średnia sztuka

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	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


 549 kcal | B: 25 g - T: 22 g - W: 67 g

 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 256.3 mg Cholesterol: 33 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
Ser twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3	plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Dzień 4 2026-06-06, 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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), cykorja)	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


## Obiad


### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak 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), 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
Serek śmietankowy	125	50 g	50	g
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50	g

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
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 5 2026-06-07, niedziela

🔥 2379 kcal | B: 109 g - T: 100 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 54 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2048.93 mg Cholesterol: 253 mg Tłuszcze nasycone: 35 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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
Pieczень wieprzowa	226	80 g	80	g
Sałata rzymska	3	20 g	1	garść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka


## II śniadanie

## Skyr naturalny (MLEKO)

🔥 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## II śniadanie

 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 pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot jabłkowy

 807 kcal | B: 35 g - T: 37 g - W: 85 g


 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 188.5 mg  
Cholesterol: 136 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.8

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2	łyżka
Makaron	111	30 g	0.3	filiżanka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
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 kurcze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	łyżka
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)

### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

## Kolacja

795 kcal | B: 37 g - T: 34 g - W: 90 g

Cukry: 37 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 847.75 mg  
Cholesterol: 60 mg Tłuszcze nasycone: 12 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 8.1

## 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7	kromka
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
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 6 2026-06-08, poniedziałek

1950 kcal | B: 92 g - T: 61 g - W: 267 g

Cukry: 39 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 2152.14 mg Cholesterol: 294 mg Tłuszcze nasycone: 33 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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


## Śniadanie


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Salata zielona	3	20 g	20	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

## 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	150	g

## 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	filizanka
Buraki	42	100 g	1	sztuka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Kapusta biała	5	20 g	0.2	filizanka
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

### 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), 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 7 2026-06-09, wtorek

🔥 2359 kcal | B: 113 g - T: 101 g - W: 259 g

🍷 Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sód: 2760.78 mg Cholesterol: 237 mg Tłuszcze nasycone: 39 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## Śniadanie

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

🔥 806 kcal | B: 40 g - T: 25 g - W: 107 g

🍷 Cukry: 23 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 766.94 mg Cholesterol: 66 mg Tłuszcze nasycone: 11 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
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
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

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

 850 kcal | B: 36 g - T: 50 g - W: 73 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 1433.44 mg Cholesterol: 103 mg Tłuszcze nasycone: 13 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 6.1

## 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
Kwaśna śmietana 18%	22	12 g	1	łyżeczka
Kasza gryczana palona	173	50 g	5	łyżka
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6	szklanka
Bułka tarta	56	15 g	15	g
Pieczarki	22	100 g	100	g

## Obiad

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2	łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2	łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2	liść
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.1	średnia sztuka
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), 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 wędlina (Zwagerman)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	0.5	sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.6	średnia sztuka
Roszonka	5	25 g	1	garść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

## Kolacja

Dzień 8 2026-06-10, środa

🔥 1888 kcal | B: 106 g - T: 51 g - W: 269 g

🍷 Cukry: 32 g Błonnik pokarmowy: 31 g Sód: 1725.57 mg Cholesterol: 400 mg Tłuszcze nasycone: 22 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2	garść
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1	ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka


## 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
Kapusta biała	20	80 g	0.9	filiżanka
Łopátka 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

## 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

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

 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),	116	50 g	1.7	kromka

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
cukier, olej rzepakowy				
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

## Dzień 9 2026-06-11, czwartek

🔥 1873 kcal | B: 101 g - T: 69 g - W: 216 g

🍷 Cukry: 36 g Błonnik pokarmowy: 23 g Sód: 2429.78 mg Cholesterol: 192 mg Tłuszcze nasycone: 30 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.3

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## 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

## Obiad

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

 636 kcal | B: 34 g - T: 21 g - W: 80 g


 Cukry: 9 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 129.12 mg  
Cholesterol: 90 mg Tłuszcze nasycone: 9 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 7.3


### 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
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Ogórek	19	125 g	0.7	sztuka
Śmietana jogurtowa 10% (Piątnica)	29	25 g	1	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), 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

## Kolacja

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Salata rzymska	4	25 g	1.3	garść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

## Dzień 10 2026-06-12, piątek

🔥 2119 kcal | B: 99 g - T: 66 g - W: 285 g

🍷 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 25 g Sód: 682.31 mg Cholesterol: 526 mg Tłuszcze nasycone: 23 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

## Śniadanie

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA) i koperku (JAJA, MLEKO), masło (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	15	250 g	1	szklanka

## Śniadanie

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

(składniki: zboża 78%  
(jęczmień, żyto), cykorja)

## 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 (SELER, GLUTEN) | Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 771 kcal | B: 40 g - T: 19 g - W: 109 g

🍷 Cukry: 6 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 183.3 mg Cholesterol: 108 mg Tłuszcze nasycone: 5 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 10.1

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

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

Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
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	364	100 g	6.7 łyżka
Jajko kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Szpinak	7	50 g	2 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

## Podwieczorek

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

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

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

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


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

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50 g
--	-----	------	------

## Kolacja

**Pieczyno 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 z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	2.5	plaster
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

Tygodniowy plan posiłków 01.06.2026 - 07.06.2026

Wartości średnie (5 dni)

🔥 2077 Energia

Białko: 99 g - Tłuszcz: 74 g - Węglowodany: 266 g

01.06.2026, poniedziałek	02.06.2026, wtorek	03.06.2026, środa	04.06.2026, czwartek	05.06.2026, piątek	06.06.2026, sobota	07.06.2026, niedziela
🔥 -	🔥 -	🔥 2042 kcal B: 95 g - T: 64 g - W: 280 g	🔥 1937 kcal B: 108 g - T: 59 g - W: 256 g	🔥 2118 kcal B: 98 g - T: 83 g - W: 256 g	🔥 1911 kcal B: 85 g - T: 64 g - W: 270 g	🔥 2379 kcal B: 109 g - T: 100 g - W: 270 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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) 🔥 468 kcal B: 22 g - T: 13 g - W: 67 g	Śniadanie -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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 -Arbuz 🔥 45 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 11 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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	Obiad -Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO)   Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty   Kompot jabłkowy 🔥 764 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g	Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER)   Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami, sałata z śmietaną jogurtową (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 787 kcal B: 54 g - T: 26 g - W: 93 g	Obiad -Barszcz czerwony (MLEKO)   Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki   Kompot jabłkowy 🔥 909 kcal B: 35 g - T: 45 g - W: 97 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 pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO)   Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, mizeria (MLEKO)   Kompot jabłkowy 🔥 807 kcal B: 35 g - T: 37 g - W: 85 g
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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
Brak programu 🔥 -	Brak programu 🔥 -	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), poledwica, 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 🔥 549 kcal B: 25 g - T: 22 g - W: 67 g	Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek śmietankowy (MLEKO), poledwica miodowa, masło (MLEKO), pomidor, roszonek   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) 🔥 795 kcal B: 37 g - T: 34 g - W: 90 g

## Tygodniowy plan posiłków 08.06.2026 - 12.06.2026

Wartości średnie (5 dni)

2037 Energia

Białko: 102 g - Tłuszcz: 69 g - Węglowodany: 259 g

08.06.2026, poniedziałek	09.06.2026, wtorek	10.06.2026, środa	11.06.2026, czwartek	12.06.2026, piątek
1950 kcal B: 92 g - T: 61 g - W: 267 g	2359 kcal B: 113 g - T: 101 g - W: 259 g	1888 kcal B: 106 g - T: 51 g - W: 269 g	1873 kcal B: 101 g - T: 69 g - W: 216 g	2119 kcal B: 99 g - T: 66 g - W: 285 g
<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata   Herbata z cytryną</p> <p>455 kcal B: 21 g - T: 11 g - W: 69 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), rzodkiewka   Herbata z cytryną</p> <p>806 kcal B: 40 g - T: 25 g - W: 107 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), kielbasa 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>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), rzodkiewka   Herbata z cytryną</p> <p>429 kcal B: 24 g - T: 12 g - W: 55 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyk (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>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>II śniadanie</p> <p>-Serek wiejski (MLEKO)</p> <p>186 kcal B: 20 g - T: 10 g - W: 4 g</p>	<p>II śniadanie</p> <p>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER)   Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>776 kcal B: 35 g - T: 24 g - W: 107 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pieczone kotlety z kaszy gryczanej i mięsa wieprzowego (JAJA, GLUTEN), sos grzybowy (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej   Kompot</p> <p>850 kcal B: 36 g - T: 50 g - W: 73 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN, SELER)   Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki   Kompot jabłkowy</p> <p>789 kcal B: 38 g - T: 16 g - W: 127 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO)   Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, mizeria (MLEKO)   Kompot truskawkowy</p> <p>636 kcal B: 34 g - T: 21 g - W: 80 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN)   Pierogi gotowane z serem i szpinakiem (JAJA, MLEKO, GLUTEN)   Kompot truskawkowy</p> <p>771 kcal B: 40 g - T: 19 g - W: 109 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>-Jogurt naturalny (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Maślanka (MLEKO)</p> <p>90 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 24 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Kefir (MLEKO)</p> <p>125 kcal B: 9 g - T: 5 g - W: 12 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>-Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)</p> <p>216 kcal B: 4 g - T: 8 g - W: 33 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), filet drobiowy, masło (MLEKO), mozzarella (MLEKO), pomidor, roszponka   Herbata</p> <p>568 kcal B: 31 g - T: 24 g - W: 60 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>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek, sałata rzymska   Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>497 kcal B: 14 g - T: 21 g - W: 65 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>