

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-04-14, Niedziela

Energia: 2040 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 54 g • Węglowodany: 286 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1458.87 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 426 • B: 20 g • T: 13 g • W: 64 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 360 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN),
polędwica miodowa (MLEKO, SELER,
GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło
(MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

Kcal: 216 • B: 4 g • T: 8 g • W: 33 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 3 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

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

Sposób przygotowania:

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

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Cebula	3	10 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	145	250 g	5 mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1 filiżanka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 761 • B: 64 g • T: 18 g • W: 93 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 15 g • Na: 889 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i gotowaną marchewką z groszkiem | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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	1.4 łyżeczka
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie
Jabłko	104	200 g	200 g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 638 • B: 33 g • T: 16 g • W: 97 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 9 g • Na: 210 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Pieczywo mieszane (GLUTEN), jogurt skyr (MLEKO), masło (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-04-15, Poniedziałek

Energia: 2107 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 292 g • Cukry: 63 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1389.94 mg • Cholesterol: 622 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 751 • B: 35 g • T: 26 g • W: 98 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 601 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiwi	92	150 g	150 g

Kcal: 92 • B: 2 g • T: 1 g • W: 22 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 5 g • Na: 5 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Kiwi

Sposób przygotowania:

Kiwi

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 746 • B: 36 g • T: 21 g • W: 105 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 10 g • Na: 95 mg • Chol.: 67 mg •
Tl.nas.: 4 g • WW: 10

Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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
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
Jajo 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

Kcal: 519 • B: 24 g • T: 19 g • W: 66 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 9 g • Na: 690 mg • Chol.: 141 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-04-16, Wtorek

Energia: 2066 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 291 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2699.41 mg • Cholesterol: 179 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 727 • B: 30 g • T: 23 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 1092 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), papryka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.1 duża sztuka
Kefir 2%	100	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 233 • B: 8 g • T: 5 g • W: 44 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 4 g • Na: 78 mg • Chol.: 10 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 4

Banan | Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 706 • B: 41 g • T: 23 g • W: 91 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 15 g • Na: 953 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Krupnik z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	131	50 g	0.8 mała sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 399 • B: 19 g • T: 11 g • W: 54 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 577 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałata | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-04-17, Środa

Energia: 2074 kcal • Białko: 134 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 248 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2951.35 mg • Cholesterol: 386 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Jajo kurze	91	65 g	1 duża sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 828 • B: 43 g • T: 28 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 956 mg • Chol.: 319 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 9

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ser biały (MLEKO), pomidor |
Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Grejpfrut czerwony	45	150 g	0.7 mała sztuka

Kcal: 45 • B: 1 g • T: 0 g • W: 11 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 2 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Grejpfrut czerwony

Sposób przygotowania:

Grejpfrut czerwony

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	58	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
Szynka wieprzowa	185	150 g	150 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2 szklanka

Kcal: 687 • B: 52 g • T: 21 g • W: 78 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 14 g • Na: 1347 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Szynka gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 514 • B: 37 g • T: 13 g • W: 58 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 648 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, jogurt skyr (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-04-18, Czwartek

Energia: 2153 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 86 g • Węglowodany: 257 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2470.99 mg • Cholesterol: 214 mg • Tłuszcz nasycone: 34 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 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
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 819 • B: 42 g • T: 29 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 812 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 706 • B: 41 g • T: 32 g • W: 71 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 939 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapustą pekińską, marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 495 • B: 15 g • T: 25 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 719 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-04-19, Piątek

Energia: 1924 kcal • Białko: 80 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 243 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1014.11 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.3

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 736 • B: 32 g • T: 22 g • W: 104 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 11 g • Na: 488 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.1 średnia sztuka

Kcal: 78 • B: 0 g • T: 0 g • W: 21 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Dorsz	82	100 g	1 sztuka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 613 • B: 31 g • T: 29 g • W: 60 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 11 g • Na: 196 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 5

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	1 małe opakowanie
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 496 • B: 16 g • T: 23 g • W: 59 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 5 g • Na: 328 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-04-20, Sobota

Energia: 2063 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 295 g • Cukry: 39 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 3160.07 mg • Cholesterol: 157 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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

Kcal: 698 • B: 34 g • T: 20 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 840 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka

Kcal: 101 • B: 2 g • T: 0 g • W: 25 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Groszek zielony	12	15 g	1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5 uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30 g
Makaron pszenny	331	100 g	2 porcja
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 776 • B: 36 g • T: 32 g • W: 94 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1652 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 488 • B: 26 g • T: 15 g • W: 78 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 665 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek | Maślanka | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-04-21, Niedziela

Energia: 2007 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 64 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 1128.33 mg • Cholesterol: 216 mg • Tłuszcz nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 549 • B: 35 g • T: 13 g • W: 80 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 450 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ser Mozzarella	90	30 g	2 plaster
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ryż biały	245	70 g	70 g
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Salata masłowa	13	100 g	100 g
Śmietanka 12%	34	25 g	25 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 687 • B: 49 g • T: 18 g • W: 85 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 10 g • Na: 555 mg • Chol.: 121 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

Zupa brokułowa z mozzarellą (SELER, MLEKO) | Duszony filet z kurczaka (GLUTEN), ryż, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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	1.4 łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8 łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 638 • B: 17 g • T: 32 g • W: 69 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 5 g • Na: 122 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-04-22, Poniedziałek

Energia: 2864 kcal • Białko: 122 g • Tłuszcz: 103 g • Węglowodany: 369 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 3226.07 mg • Cholesterol: 471 mg • Tłuszcz nasycone: 42 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 33.7

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Parówki z szynki	221	80 g	2 sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Musztarda	20	20 g	1 łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 883 • B: 33 g • T: 37 g • W: 107 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 7 g • Na: 1725 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki,
ogórek, sałata rzymska, musztarda
(GORCZYCA) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 746 • B: 37 g • T: 23 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 639 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), papryka | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9 porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	78	150 g	1.1 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 742 • B: 37 g • T: 18 g • W: 109 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 13 g • Na: 120 mg • Chol.: 78 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 10

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 492 • B: 15 g • T: 25 g • W: 52 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 742 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa podwawelska, masło (MLEKO), rzodkiewka | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-04-23, Wtorek

Energia: 2253 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 82 g • Węglowodany: 289 g • Cukry: 72 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2689.05 mg • Cholesterol: 282 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3 duża puszka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 747 • B: 39 g • T: 23 g • W: 99 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 8 g • Na: 1552 mg • Chol.: 156 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka

Kcal: 57 • B: 0 g • T: 0 g • W: 15 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 3 g • Na: 1 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6 porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 747 • B: 34 g • T: 31 g • W: 87 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 10 g • Na: 152 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

Zupa owsiankowa (SELER) | Makaron łazankowy (GLUTEN) z duszonym mięsem wieprzowym | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5 mała sztuka
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
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 702 • B: 30 g • T: 28 g • W: 87 g • Cuk.: 35 g • Bł.: 9 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, migdały (ORZECHY) | Mandarynka | Herbata

Sposób przygotowania: