

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-02-04, Niedziela

Energia: 1811 kcal • Białko: 81 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 247 g • Cukry: 73 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1578.25 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Poledwica 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: 421 • B: 21 g • T: 13 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 710 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

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

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Marchew	5	16 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 680 • B: 32 g • T: 32 g • W: 70 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 11 g • Na: 164 mg • Tł.nas.: 8 g

Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 632 • B: 28 g • T: 19 g • W: 94 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 6 g • Na: 702 mg • Tł.nas.: 10 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), miód | Mandarynka | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-02-05, Poniedziałek

Energia: 2084 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 288 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2905.25 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka	314	120 g	1.8 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 747 • B: 46 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 2056 mg • Tł.nas.: 10 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (RYBA, MLEKO), szynka drobiowa, ogórek | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	80	150 g	2.1 mała sztuka

Kcal: 80 • B: 1 g • T: 0 g • W: 20 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
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	73	140 g	1 średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 809 • B: 40 g • T: 21 g • W: 116 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 15 g • Na: 217 mg • Tł.nas.: 5 g

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb żytni	130	50 g	50 g
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 448 • B: 22 g • T: 18 g • W: 52 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 629 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA), masłem (MLEKO), ogórkiem i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-02-06, Wtorek

Energia: 2016 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 3448.56 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	69	20 g	1.7 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka grahamka	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	79	50 g	2.5 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 749 • B: 39 g • T: 23 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 5 g • Na: 1120 mg • Tł.nas.: 13 g

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN), masło, (MLEKO), serek śmietankowy (MLEKO), szynka, ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	95	150 g	0.9 mała sztuka

Kcal: 95 • B: 2 g • T: 0 g • W: 23 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bulion wołowy	6	200 g	0.8 filiżanka
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 690 • B: 42 g • T: 16 g • W: 100 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 21 g • Na: 1209 mg • Tł.nas.: 2 g

Zupa owsiankowa (SELER) | Duszony filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLUTEN), kasza jęczmienna, surówka z jabłką, marchwi | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 483 • B: 37 g • T: 9 g • W: 69 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 1116 mg • Tł.nas.: 2 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-02-07, Środa

Energia: 2861 kcal • Białko: 92 g • Tłuszcze: 165 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 3092.7 mg • Tłuszcze nasycone: 95 g

Dieta:04-13.02.2024 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	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50 g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 760 • B: 28 g • T: 28 g • W: 101 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 12 g • Na: 2214 mg • Tł.nas.: 13 g

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

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

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	6	10 g	0.2 mała sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Makaron pszenny	232	70 g	1.4 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Masło	1004	140 g	20 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 1505 • B: 37 g • T: 120 g • W: 79 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 8 g • Na: 209 mg • Tł.nas.: 74 g

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) |
Gotowany makaron (GLUTEN) z serem
(MLEKO) i masłem (MLEKO) | Kompot
jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Bułka grahamka	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
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 519 • B: 27 g • T: 16 g • W: 65 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 3 g • Na: 668 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-02-08, Czwartek

Energia: 2116 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 256 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2460.72 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	79	40 g	1.3 łyżka
Pomidor czerwony	14	80 g	4 średni plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 801 • B: 42 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 923 mg • Tł.nas.: 11 g

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

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

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Ziemniaki	17	30 g	0.6 mała sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 685 • B: 39 g • T: 30 g • W: 71 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 15 g • Na: 310 mg • Tł.nas.: 10 g

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Mięso wołowe gotowane, ziemniaki, marchew gotowana (GLUTEN, MLEKO) | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Serek śmietankowy	125	50 g	2 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 497 • B: 25 g • T: 23 g • W: 51 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 1226 mg • Tł.nas.: 13 g

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), serkiem śmietankowym (MLEKO), szynką i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-02-09, Piątek

Energia: 1970 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 68 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 2414.87 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Dżem owocowy	70	25 g	2.5 łyżeczka
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 832 • B: 32 g • T: 20 g • W: 134 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 13 g • Na: 835 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło
(MLEKO), twaróg (MLEKO), dżem |
Jabłko | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie

Kcal: 123 • B: 14 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Tł.nas.: 0 g

Skyr waniliowy (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	14 g	0.1 porcja
Sól	0	1 g	1 szczypta
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	4	14 g	0.2 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Warzywa mrożone	38	150 g	0.4 opakowanie
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 427 • B: 30 g • T: 13 g • W: 50 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 14 g • Na: 622 mg • Tł.nas.: 1 g

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) |
Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki,
warzywa duszone | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Nasiona słonecznika	59	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Ser Mozzarella	147	49 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 588 • B: 25 g • T: 27 g • W: 66 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 11 g • Na: 868 mg • Tł.nas.: 13 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą
brokułową ze słonecznikiem, masłem
(MLEKO) i mozzarellą (MLEKO) |
Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-02-10, Sobota

Energia: 2157 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 282 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1884.25 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

Dieta:04-13.02.2024 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	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 761 • B: 35 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 964 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	80	150 g	2.1 mała sztuka

Kcal: 80 • B: 1 g • T: 0 g • W: 20 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
Koper świeży	4	10 g	2 łyżeczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Indyk mięso mielone	112	100 g	1 porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Kasza gryczana niepalona	242	70 g	7 łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 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: 868 • B: 46 g • T: 31 g • W: 110 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 17 g • Na: 289 mg • Tł.nas.: 6 g

Zupa koperkowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kasza gryczana niepalona, surówka z kapustą pekińską, jabłkiem i marchewką | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb żytni	130	50 g	50 g
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 448 • B: 22 g • T: 18 g • W: 52 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 629 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA), masłem (MLEKO), ogórkiem i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-02-11, Niedziela

Energia: 2039 kcal • Białko: 137 g • Tłuszcze: 47 g • Węglowodany: 283 g • Cukry: 68 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2894.94 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

Dieta:04-13.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Poledwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 544 • B: 35 g • T: 13 g • W: 78 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 6 g • Na: 800 mg • Tł.nas.: 6 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN),
poledwica 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	1.3 średnia sztuka

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

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Natka pietruszki	0	1 g	0.1 łyżka
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	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 790 • B: 66 g • T: 19 g • W: 95 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 16 g • Na: 1004 mg • Tł.nas.: 4 g

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Kurczak gotowany, ziemniaki, gotowana marchewką z groszkiem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 571 • B: 34 g • T: 15 g • W: 75 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 6 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z mandarynką | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-02-12, Poniedziałek

Energia: 2711 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 157 g • Węglowodany: 250 g • Cukry: 24 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1795.97 mg • Tłuszcze nasycone: 87 g

Dieta:04-13.02.2024 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	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Majonez	20	3 g	0.3 łyżeczka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 796 • B: 36 g • T: 30 g • W: 97 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 975 mg • Tł.nas.: 13 g

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	95	150 g	0.9 mała sztuka

Kcal: 95 • B: 2 g • T: 0 g • W: 23 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	6	10 g	0.2 mała sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Makaron pszenny	232	70 g	1.4 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Masło	1004	140 g	20 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 1505 • B: 37 g • T: 120 g • W: 79 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 8 g • Na: 209 mg • Tł.nas.: 74 g

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) |
Gotowany makaron (GLUTEN) z serem
(MLEKO) i masłem (MLEKO) | Kompot
jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	51	20 g	1 łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 316 • B: 11 g • T: 6 g • W: 51 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 5 g • Na: 609 mg • Tł.nas.: 0 g

**Grahamka (GLUTEN), paszтет sojowy z
pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER),
sałata | Herbata**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-02-13, Wtorek

Energia: 2118 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 289 g • Cukry: 60 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 3003.68 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

Dieta:04-13.02.2024 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	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	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: 724 • B: 35 g • T: 23 g • W: 95 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 948 mg • Tł.nas.: 11 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa
żywiecka, masło (MLEKO), pomidor |
Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Grejfrut czerwony	66	220 g	1 mała sztuka

Kcal: 66 • B: 1 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 2 g • Na: 0 mg • Tł.nas.: 0 g

Grejfrut czerwony

Sposób przygotowania:

Grejfrut czerwony

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Por	15	25 g	0.5 kawałek
Fasolka szparagowa	14	45 g	0.5 garść
Woda	0	500 g	2 szklanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Brokuł	31	100 g	100 g
Groszek zielony	36	45 g	3 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	5	2 g	1 łyżeczka
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Kurczak pierś	144	120 g	0.6 sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Ryż biały	245	70 g	70 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 803 • B: 45 g • T: 21 g • W: 118 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 24 g • Na: 668 mg • Tł.nas.: 2 g

Zupa jarzynowa (SELER) | Gotowana potrawka z kurczaka z ryżem (GLUTEN, SELER, surówka z marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Serek wiejski lekki 2%	122	150 g	1 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 525 • B: 36 g • T: 17 g • W: 59 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 1388 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania: