

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-02-14, Środa

Energia: 2059 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 283 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2016.05 mg • Cholesterol: 625 mg • Tłuszcze nasycone: 32 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

## Dieta: 14-23.02.2024 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	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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 770 • B: 34 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 1445 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko gotowane (JAJA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 196 • B: 6 g • T: 5 g • W: 35 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 5 g • Na: 71 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 3

**Jabłko | Jogurt naturalny (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3 łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Natka pietruszki	4	10 g	0.8 łyżka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	49	20 g	20 g

Kcal: 679 • B: 40 g • T: 19 g • W: 93 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 15 g • Na: 200 mg • Chol.: 170 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

## Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER, JAJA) | Ryba pieczona (RYBA) z natką pietruszki, masłem (MLEKO), ziemniaki, mieszanka warzyw z masłem (MLEKO) | Kompot

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	116	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	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,białko z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5 małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Masło	72	10 g	10 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 415 • B: 13 g • T: 17 g • W: 55 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 300 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorem | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-02-15, Czwartek**

Energia: 2090 kcal • Białko: 113 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 285 g • Cukry: 80 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2097.03 mg • Cholesterol: 234 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

**Dieta:14-23.02.2024 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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 620 • B: 36 g • T: 12 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 913 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

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
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Ryż biały	70	20 g	20 g
Marchew	5	15 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
Kurczak pierś	180	150 g	0.8 sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
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	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 750 • B: 50 g • T: 32 g • W: 69 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 11 g • Na: 199 mg • Chol.: 143 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

**Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO),  
Gotowany filet w sosie koperkowym  
(MLEKO, GLUTEN), ziemniakami i  
surówką z kapusty pekińskiej | Kompot  
jabłkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 586 • B: 25 g • T: 18 g • W: 82 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 6 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 3 - 2024-02-16, Piątek**

Energia: 2130 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 259 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1520.9 mg • Cholesterol: 529 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

**Dieta:14-23.02.2024 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 (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
Majonez	34	5 g	0.2 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 814 • B: 34 g • T: 28 g • W: 108 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 13 g • Na: 313 mg • Chol.: 416 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 10

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta jajeczna (JAJA), masło (MLEKO), pomidor | 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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

**Skyr waniliowy (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	100 g
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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Miruna	123	150 g	1.3 porcja
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Warzywa mrożone	38	150 g	0.4 opakowanie
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 700 • B: 47 g • T: 23 g • W: 80 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 18 g • Na: 349 mg • Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

**Barszcz z buraczkami (MLEKO) |  
Gotowana ryba (RYBA, GLUTEN),  
ziemniaki, mieszanka warzyw  
duszonych | 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) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 494 • B: 14 g • T: 23 g • W: 56 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 2 g • Na: 769 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Grahamka (GLUTEN) z pasztetem  
sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER),  
masłem (MLEKO), sałatą i ogórkiem |  
Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-02-17, Sobota**

Energia: 1966 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 262 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2463.01 mg • Cholesterol: 151 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

**Dieta:14-23.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 722 • B: 30 g • T: 23 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 1093 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 196 • B: 6 g • T: 5 g • W: 35 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 5 g • Na: 71 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 3

**Jabłko | Jogurt naturalny (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Kalafior mrożony	24	100 g	0.4 opakowanie
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	7	20 g	0.3 garść

Kcal: 640 • B: 42 g • T: 23 g • W: 73 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 13 g • Na: 1000 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

## Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Mięso mielone wieprzowe gotowane w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	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	114	49 g	1.6 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 408 • B: 12 g • T: 17 g • W: 54 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 299 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorkami | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-02-18, Niedziela**

Energia: 1897 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcze: 48 g • Węglowodany: 268 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1509.17 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

**Dieta:14-23.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	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
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Kcal: 74 • B: 1 g • T: 0 g • W: 19 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

**Mandarynka**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Marchew	13	40 g	0.7 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
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
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 785 • B: 64 g • T: 19 g • W: 95 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 16 g • Na: 937 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	91	150 g	1 opakowanie
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 612 • B: 33 g • T: 15 g • W: 90 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 8 g • Na: 210 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-02-19, Poniedziałek**

Energia: 2080 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2222.97 mg • Cholesterol: 505 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

**Dieta:14-23.02.2024 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 (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
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
Ryż biały	70	20 g	20 g
Marchew	10	30 g	0.5 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
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 682 • B: 41 g • T: 23 g • W: 84 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 973 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Krupnik z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Kawa zbożowa przygotowana	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 7 - 2024-02-20, Wtorek

Energia: 2319 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcz: 101 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 3239.71 mg • Cholesterol: 220 mg • Tłuszcz nasycone: 44 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

## Dieta:14-23.02.2024 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 (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
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 873 • B: 34 g • T: 37 g • W: 103 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 9 g • Na: 1245 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Kcal: 74 • B: 1 g • T: 0 g • W: 19 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

**Mandarynka**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	13	40 g	0.7 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	3	10 g	0.1 mała sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Szynka wieprzowa	160	130 g	130 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 772 • B: 48 g • T: 33 g • W: 80 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 17 g • Na: 1194 mg • Chol.: 59 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 6

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) |  
Szynka gotowana, 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 (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
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2 łyżka
Jogurt naturalny	92	150 g	6 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 599 • B: 21 g • T: 30 g • W: 63 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 4 g • Na: 798 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa,  
masło (MLEKO), ćwikła | Jogurt  
naturalny (MLEKO) | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-02-21, Środa**

Energia: 1904 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcz: 50 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1802.18 mg • Cholesterol: 406 mg • Tłuszcz nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

**Dieta:14-23.02.2024 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 (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 807 • B: 41 g • T: 27 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 934 mg • Chol.: 263 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
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
Indyk grzbiet	23	20 g	20 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	5	15 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
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 641 • B: 41 g • T: 12 g • W: 94 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 11 g • Na: 290 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

**Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) |  
Duszony filet z kurczaka w sosie  
koperkowym (MLEKO, GLUTEN),  
duszone buraczki (GLUTEN), ryż |  
Herbata zielona**

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
Salata 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 9 - 2024-02-22, Czwartek**

Energia: 2110 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 305 g • Cukry: 84 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2202.48 mg • Cholesterol: 128 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

**Dieta:14-23.02.2024 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 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	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 657 • B: 30 g • T: 18 g • W: 95 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 6 g • Na: 565 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	284	400 g	1 opakowanie

Kcal: 284 • B: 11 g • T: 5 g • W: 48 g • Cuk.: 48 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 5

**Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Marchew	10	30 g	0.5 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
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 682 • B: 41 g • T: 23 g • W: 84 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 973 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

## Krupnik z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	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 10 - 2024-02-23, Piątek

Energia: 2180 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2444 mg • Cholesterol: 511 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

## Dieta:14-23.02.2024 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	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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 770 • B: 34 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 1445 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko gotowane (JAJA), ogórek kiszony, sałata | 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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

**Skyr waniliowy (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	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	143	20 g	2.9 łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 794 • B: 37 g • T: 24 g • W: 117 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 14 g • Na: 140 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 10

## Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | 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) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 494 • B: 14 g • T: 23 g • W: 56 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 2 g • Na: 769 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

## Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałatą i ogórkiem | Herbata

Sposób przygotowania: