

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-02-14, Środa

Energia: 2167 kcal • Białko: 83 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 2576.61 mg • Cholesterol: 278 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Makrela w oliwie	95	50 g	0.6 porcja
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 przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 787 • B: 36 g • T: 26 g • W: 105 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 10 g • Na: 1253 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), 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 • Tl.nas.: 3 g • WW: 3

Jabłko | Jogurt naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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
Śledź filet marynowany	200	105 g	1.5 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	49	20 g	20 g

Kcal: 654 • B: 30 g • T: 22 g • W: 88 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 11 g • Na: 993 mg • Chol.: 88 mg • Tl.nas.: 3 g • WW: 8

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER, JAJA) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | Kompot

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 531 • B: 12 g • T: 25 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 9 g • Na: 260 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), pomidorki | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-02-15, Czwartek

Energia: 2289 kcal • Białko: 117 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 309 g • Cukry: 81 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1852.56 mg • Cholesterol: 250 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 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
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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 701 • B: 36 g • T: 18 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 593 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z
indyka, masło (MLEKO), ogórek i sałata
| 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
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 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: 808 • B: 53 g • T: 31 g • W: 85 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 12 g • Na: 274 mg • Chol.: 137 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO), Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi | 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
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 27 g • T: 23 g • W: 85 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 7 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-02-16, Piątek

Energia: 2239 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 313 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 53 g • Sód: 1742.27 mg • Cholesterol: 529 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
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
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 734 • B: 46 g • T: 22 g • W: 93 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 20 g • Na: 1305 mg • Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Barszcz z buraczkami (MLEKO) |
Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN),
ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty,
jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Fasola biała mała	168	50 g	0.2 filiżanka
Cebula	7	20 g	0.3 mała sztuka
Czosnek	3	2 g	0.5 ząbek
Sezam	29	5 g	0.5 łyżka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 568 • B: 20 g • T: 13 g • W: 96 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 21 g • Na: 34 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z fasoli (SEZAM), papryką i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-02-17, Sobota

Energia: 2028 kcal • Białko: 85 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1169.31 mg • Cholesterol: 209 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 731 • B: 29 g • T: 21 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 771 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

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
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
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Żeberka wieprzowe z kością	186	100 g	100 g
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

Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Żeberko duszone w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 685 • B: 39 g • T: 31 g • W: 68 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 296 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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	114	49 g	1.6 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)	80	50 g	2.5 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 416 • B: 11 g • T: 15 g • W: 59 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 31 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-02-18, Niedziela

Energia: 1906 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1187.57 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „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: 435 • B: 20 g • T: 11 g • W: 70 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 38 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: 2074 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcz: 55 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 1948.78 mg • Cholesterol: 489 mg • Tłuszcz nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 760 • B: 34 g • T: 24 g • W: 104 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 279 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | 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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
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	6	10 g	0.2 kawałek
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	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 666 • B: 47 g • T: 17 g • W: 90 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 20 g • Na: 1020 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | 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
Sałata 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: 2447 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 87 g • Węglowodany: 327 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 43 g • Sód: 3397.71 mg • Cholesterol: 235 mg • Tłuszcz nasycone: 33 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 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
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: 883 • B: 33 g • T: 36 g • W: 109 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 11 g • Na: 923 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

**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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
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	6	10 g	0.2 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Mąka ziemniaczana	179	50 g	4.2 łyżeczka
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 883 • B: 50 g • T: 22 g • W: 130 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 23 g • Na: 1942 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 11

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z duszonymi bitkami wieprzowymi (GLUTEN) i surówką z kiszanej kapusty i marchwi | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
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: 607 • B: 20 g • T: 29 g • W: 69 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 6 g • Na: 530 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: 1932 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1483.38 mg • Cholesterol: 406 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	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
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 Gouda	178	50 g	2 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 816 • B: 40 g • T: 25 g • W: 107 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 613 mg • Chol.: 263 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ser gouda (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) |
Duszona 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.4 duża sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 417 • B: 20 g • T: 12 g • W: 58 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 580 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-02-22, Czwartek

Energia: 2200 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcze: 52 g • Węglowodany: 348 g • Cukry: 85 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 886.09 mg • Cholesterol: 193 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.4

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 684 • B: 30 g • T: 17 g • W: 105 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 246 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica. papryka | 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
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	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler naciowy	1	10 g	0.2 sztuka
Por	1	1 g	0 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Kapusta biała	20	80 g	0.9 filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
Ryż biały	175	50 g	50 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	145	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

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 736 • B: 40 g • T: 16 g • W: 112 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 19 g • Na: 243 mg •
Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
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: 495 • B: 26 g • T: 14 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 6 g • Na: 397 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-02-23, Piątek

Energia: 2209 kcal • Białko: 87 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 306 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 3903.12 mg • Cholesterol: 182 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Makrela w oliwie	95	50 g	0.6 porcja
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 przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 787 • B: 36 g • T: 26 g • W: 105 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 10 g • Na: 1253 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), 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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
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
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 806 • B: 22 g • T: 26 g • W: 129 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 19 g • Na: 1791 mg • Chol.: 11 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 11

Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Pieczony kotlet ziemniaczany z pieczarką (GLUTEN, JAJA), surówka z kapusty kiszonej | Woda

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
Salata 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: