

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-02-24, Sobota

Energia: 2160 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 302 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 4018.18 mg • Cholesterol: 198 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

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	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
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	0.5 sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 689 • B: 29 g • T: 22 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 1941 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | 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
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 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
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	19 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 804 • B: 40 g • T: 32 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 15 g • Na: 1686 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

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	10 g
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
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 534 • B: 27 g • T: 17 g • W: 71 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 4 g • Na: 390 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), pomidor | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-02-25, Niedziela

Energia: 2043 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 288 g • Cukry: 78 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1785.59 mg • Cholesterol: 199 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

Dieta: 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	15	30 g	1.2 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 445 • B: 21 g • T: 13 g • W: 63 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 5 g • Na: 720 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ćwikła | 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7 plaster
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: 823 • B: 38 g • T: 35 g • W: 98 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 17 g • Na: 344 mg • Chol.: 136 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (SELER), marchwi i jabłka | 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	10 g
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 700 • B: 34 g • T: 16 g • W: 109 g • Cuk.: 50 g • Bł.: 10 g • Na: 720 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), jogurt skyr (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-02-26, Poniedziałek

Energia: 1877 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 29 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2515.06 mg • Cholesterol: 166 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

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 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
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5 opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 729 • B: 29 g • T: 26 g • W: 97 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 449 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 9

Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serkiem „Twój smak” (MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorem | Herbata zielona

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:

Pomarańcza

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Żeberka wieprzowe łopatkowe	38	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	100 g
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Szynka wieprzowa chuda	103	70 g	3.5 plaster
Wołowina mielona 10% tłuszczu	53	30 g	30 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	200 g	200 ml
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka
Truskawki	3	10 g	1.4 mała sztuka

Kcal: 659 • B: 40 g • T: 23 g • W: 76 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 11 g • Na: 1319 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (GLUTEN), buraczki duszone, ziemniaki | Kompot z jabłek i truskawek

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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	13	25 g	1 łyżka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 389 • B: 22 g • T: 12 g • W: 54 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 744 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą krakowską, masłem (MLEKO) sałatą i ćwikłą | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-02-27, Wtorek

Energia: 1974 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 54 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1313.76 mg • Cholesterol: 187 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

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
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
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)	51	20 g	1 łyżka
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 22 g • T: 20 g • W: 94 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 208 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pasztetem sojowym z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Herbata

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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	58	100 g	100 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mintaj	114	150 g	150 g
Marchew	20	60 g	60 g
Pietruszka korzeń	18	50 g	50 g
Pomidory krojone w kartonie	38	80 g	80 g
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 755 • B: 45 g • T: 23 g • W: 102 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 16 g • Na: 546 mg • Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 9

Zupa ziemniaczana z makaronem (SELER, GLUTEN) | Pieczona ryba (RYBA) po grecku (SELER) z ziemniakami | 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr z jagodami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 35 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 558 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-02-28, Środa

Energia: 1905 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 282 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 1619.08 mg • Cholesterol: 306 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

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	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
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	0.3 puszka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 697 • B: 33 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 539 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), pomidorem i sałata | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ryż biały	280	80 g	80 g
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 615 • B: 19 g • T: 7 g • W: 124 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 13 g • Na: 101 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 11

Zupa owsiankowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas pszenny, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3 kromka
Szynka mielona	184	70 g	3.3 plaster
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: 502 • B: 19 g • T: 24 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 888 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata i ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-02-29, Czwartek

Energia: 1998 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1807.4 mg • Cholesterol: 185 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 679 • B: 32 g • T: 20 g • W: 95 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 569 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN),
połędwica, masło (MLEKO), pomidorki |
Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	142	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 142 • B: 6 g • T: 3 g • W: 24 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

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
Dynia	39	150 g	150 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Pomidory krojone w kartonie	38	80 g	80 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Indyk pierś	144	130 g	130 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Oregano suszone	3	1 g	1 szczypta
Rozmaryn suszony	3	1 g	1 szczypta
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1 łyżeczka
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki ugotowane	53	120 g	1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	8	15 g	15 g
Truskawki	5	15 g	0.2 garść

Kcal: 786 • B: 48 g • T: 29 g • W: 93 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 13 g • Na: 580 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

Zupa krem z dyni (MLEKO, SELER) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN) z sosem koperkowym (MLEKO), ziemniakami i buraczkami | Kompot jabłkowo-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	116	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 390 • B: 20 g • T: 12 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 658 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-03-01, Piątek

Energia: 2061 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 317 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1168.78 mg • Cholesterol: 348 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.5

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	250 ml
Kasza jaglana	113	30 g	2 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
Tuńczyk biały w puszcze w wodzie	77	60 g	0.3 duża puszka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 765 • B: 42 g • T: 24 g • W: 96 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 741 mg • Chol.: 253 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

Mandarynka

Sposób przygotowania:

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

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Makaron pszenny	331	100 g	2 porcja
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15 g

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 809 • B: 22 g • T: 21 g • W: 145 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 17 g • Na: 115 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 13

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	0.7 łyżka
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), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Kcal: 412 • B: 18 g • T: 13 g • W: 57 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 5 g • Na: 310 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

DZIEŃ 8 - 2024-03-02, Sobota

Energia: 2144 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcz: 65 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 947.14 mg • Cholesterol: 220 mg • Tłuszcz nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

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 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
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	50	100 g	0.5 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 803 • B: 35 g • T: 22 g • W: 117 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 8 g • Na: 167 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 11

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twarożek ze śmietaną (MLEKO), mus owocowy | 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
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy chudy	172	120 g	120 g
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
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: 709 • B: 44 g • T: 25 g • W: 81 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 14 g • Na: 385 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Schab gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

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	10 g
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 498 • B: 27 g • T: 17 g • W: 61 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 3 g • Na: 394 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Pieczyno mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) | Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-03-03, Niedziela

Energia: 1799 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 47 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1420.82 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

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	279	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	48	50 g	3.3 plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	14 plaster
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 427 • B: 20 g • T: 10 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 487 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, ogórek | 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:

Pomarańcza

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Natka pietruszki	0	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5 porcja
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Chrzan tarty	4	4 g	1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 697 • B: 60 g • T: 13 g • W: 91 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 14 g • Na: 806 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówką z tartej marchewki, jabłka i chrzanu (MLEKO) | 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
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	119	75 g	0.6 opakowanie
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: 574 • B: 24 g • T: 24 g • W: 69 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 5 g • Na: 124 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 10 - 2024-03-04, Poniedziałek

Energia: 1727 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 40 g • Węglowodany: 253 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 896.72 mg • Cholesterol: 195 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

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 pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4 kromka
Paszтет 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	0.5 małe opakowanie
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 594 • B: 23 g • T: 12 g • W: 97 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 5 g • Na: 141 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z
pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA,
MLEKO), roszponka | Herbata zielona**

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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Kapusta biała	13	50 g	0.6 filiżanka
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 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	36	10 g	1.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 564 • B: 40 g • T: 17 g • W: 67 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 14 g • Na: 195 mg • Chol.: 122 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

Zupa jarzynowa z groszkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kurczak gotowany, mieszanka warzywa z masłem (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki | 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr z jagodami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 35 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 558 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania: