

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-02-24, Sobota

Energia: 2177 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 313 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 3428.58 mg • Cholesterol: 198 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.9

Dieta:24.02-04.03.2024 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 |
| 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: 699 • B: 29 g • T: 20 g • W: 103 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 1620 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 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 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 | 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: 541 • B: 26 g • T: 15 g • W: 76 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 122 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 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: 2052 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 294 g • Cukry: 78 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1463.99 mg • Cholesterol: 199 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

Dieta:24.02-04.03.2024 DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|--|------|-------|--------------|
| Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatowane, 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 |
| 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: 455 • B: 21 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 7 g • Na: 398 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 |
| Łopatką 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) | Smażone kotlety mielone (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: 2058 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 29 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 1959.98 mg • Cholesterol: 289 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.4

Dieta:24.02-04.03.2024 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 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 |
| Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątница) | 107 | 68 g | 0.5 opakowanie |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 738 • B: 28 g • T: 25 g • W: 103 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 127 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 14 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 |
| Szczaw | 11 | 50 g | 0.4 filiżanka |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 100 g |
| Śmietana 18% | 37 | 20 g | 0.8 łyżka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Jajo kurze | 42 | 30 g | 0.6 średnia sztuka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| 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 |
| Kasza gryczana palona | 242 | 70 g | 7 łyżka |
| 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: 822 • B: 45 g • T: 37 g • W: 86 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 1354 mg • Chol.: 194 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 7

Barszcz szczawiowy z jajkiem (SELER, MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN), buraczki duszone, kasza gryczana | 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 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 |
| 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: 397 • B: 21 g • T: 11 g • W: 59 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 476 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-02-27, Wtorek

Energia: 1860 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 253 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1900.18 mg • Cholesterol: 198 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

Dieta: 24.02-04.03.2024 DIETA PODSTAWOWA

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 |
| Śmietana 18% | 37 | 20 g | 0.8 łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 100 g |
| Ogórek kiszony | 6 | 50 g | 50 g |
| Liść laurowy | 3 | 1 g | 1 liść |
| Ziele angielskie | 3 | 1 g | 1 ziarenko |
| 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: 642 • B: 40 g • T: 26 g • W: 68 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 14 g • Na: 1132 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO, 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: 2016 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 240 g • Cukry: 31 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2007.4 mg • Cholesterol: 349 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

Dieta:24.02-04.03.2024 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 |
| 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: 706 • B: 32 g • T: 18 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 218 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 10

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałatą | 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 |
| Ryż biały | 70 | 20 g | 20 g |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 mała sztuka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Kapusta biała | 50 | 200 g | 2.2 filiżanka |
| Kiełbasa wieprzowa | 261 | 80 g | 80 g |
| Koncentrat pomidorowy | 5 | 5 g | 0.2 łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 mała sztuka |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 717 • B: 29 g • T: 35 g • W: 76 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 13 g • Na: 811 mg • Chol.: 72 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 6

Krupnik ryżowy (SELER) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | Herbata zielona

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 |
| 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: 2157 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 91 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1217.8 mg • Cholesterol: 185 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

Dieta:24.02-04.03.2024 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 |
| 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: 689 • B: 32 g • T: 18 g • W: 101 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 247 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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

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 |
| 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 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 |
| 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: 398 • B: 19 g • T: 11 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 390 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-03-01, Piątek

Energia: 2039 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 57 g • Węglowodany: 304 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1115.53 mg • Cholesterol: 372 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

Dieta:24.02-04.03.2024 DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie, 08:00**

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|------------------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 250 ml |
| Kasza jaglana | 113 | 30 g | 2 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 |
| Makrela w oliwie | 114 | 60 g | 60 g |
| Jajo kurze | 70 | 50 g | 1 średnia sztuka |
| Majonez | 7 | 1 g | 0 łyżka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 819 • B: 39 g • T: 29 g • W: 102 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 9 g • Na: 453 mg • Chol.: 246 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

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

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 |
| 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 |
| Mąka pszenna | 364 | 100 g | 6.7 łyżka |
| Jajo kurze | 28 | 20 g | 0.4 średnia sztuka |
| Kapusta kiszona | 15 | 80 g | 0.7 szklanka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka) | 36 | 15 g | 15 g |

Kcal: 727 • B: 24 g • T: 17 g • W: 121 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 10 g • Na: 618 mg • Chol.: 96 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 11

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot owocowy

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 | 0.7 łyżka |
| Ser Gouda | 178 | 50 g | 50 g |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria) | 15 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 419 • B: 17 g • T: 12 g • W: 62 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 7 g • Na: 42 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-03-02, Sobota

Energia: 2480 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 88 g • Węglowodany: 326 g • Cukry: 74 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 627.49 mg • Cholesterol: 220 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.9

Dieta:24.02-04.03.2024 DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|----------------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 szklanka |
| Ryż biały | 105 | 30 g | 30 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 |
| 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 |
| Pieczarki | 11 | 50 g | 5 mała sztuka |
| Marchew | 7 | 20 g | 0.3 średnia sztuka |
| Pietruszka korzeń | 7 | 20 g | 0.3 sztuka |
| Por | 3 | 5 g | 0.1 kawałek |
| Olej rzepakowy | 177 | 20 g | 2 łyżka |
| Jogurt naturalny 2% | 12 | 20 g | 1 łyżka |
| Kasza gryczana palona | 242 | 70 g | 7 łyżka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| 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: 1020 • B: 48 g • T: 49 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 19 g • Na: 331 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Schab duszony w sosie pieczarkowym (MLEKO), kasza gryczana, buraczki (GLUTEN) | 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 | 10 g |
| Polędwica wieprzowa chuda | 55 | 50 g | 50 g |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.9 mała sztuka |
| Kefir 2% | 125 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 524 • B: 27 g • T: 16 g • W: 70 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 128 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Pieczywo mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) i papryką | Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-03-03, Niedziela

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

Dieta:24.02-04.03.2024 DIETA PODSTAWOWA**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), cykorია) | 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: 1955 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 285 g • Cukry: 60 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1103.9 mg • Cholesterol: 235 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.9

Dieta:24.02-04.03.2024 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 | 279 | 120 g | 4 kromka |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA) | 192 | 58 g | 0.5 opakowanie |
| Roszonka | 4 | 20 g | 0.8 garść |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 70 g |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 724 • B: 24 g • T: 22 g • W: 106 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 372 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Płatki jęczmienne na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszonką i papryką | 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 |
| Mleko 2% | 46 | 90 g | 0.4 szklanka |
| Mąka pszenna | 218 | 60 g | 4 łyżka |
| Jajo kurze | 42 | 30 g | 0.6 średnia sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Jabłko | 78 | 150 g | 1.4 mała sztuka |
| Bitka śmietana z puszki | 51 | 20 g | 2 porcja |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Truskawki | 6 | 20 g | 0.3 garść |

Kcal: 662 • B: 21 g • T: 25 g • W: 91 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 9 g • Na: 171 mg • Chol.: 161 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

Zupa jarzynowa z groszkiem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|--------------|
| Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy | 233 | 100 g | 3.3 kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| 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: