

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-03-05, Wtorek

Energia: 2025 kcal • Białko: 79 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 303 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2631.68 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50 g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 764 • B: 27 g • T: 28 g • W: 103 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 11 g • Na: 1863 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie, 11:00

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

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

### Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (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	92	150 g	6 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 645 • B: 21 g • T: 9 g • W: 126 g • Cuk.: 30 g • Bł.: 13 g • Na: 124 mg • Tł.nas.: 4 g

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Połudwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 537 • B: 30 g • T: 23 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 643 mg • Tł.nas.: 13 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), połędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 2 - 2024-03-06, Środa

Energia: 1912 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 276 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 1934.33 mg • Tłuszcze nasycone: 12 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	69	20 g	1.7 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	0.5 opakowanie
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 738 • B: 25 g • T: 23 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 915 mg • Tł.nas.: 4 g

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z pastą sojową (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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

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

**Pomarańcza**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) |  
Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki,  
mieszanka warzyw duszonych |  
Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Kcal: 585 • B: 33 g • T: 20 g • W: 75 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 15 g • Na: 191 mg • Tł.nas.: 6 g

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Papryka czerwona	8	30 g	0.2 duża sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 37 g • T: 9 g • W: 73 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 5 g • Na: 826 mg • Tł.nas.: 2 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2024-03-07, Czwartek

Energia: 2048 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 238 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1861.97 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny (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
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	79	40 g	1.3 łyżka
Pomidor czerwony	14	80 g	4 średni plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 806 • B: 42 g • T: 26 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 573 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1 opakowanie

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

**Skyr waniliowy (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Natka pietruszki	0	1 g	0.2 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 622 • B: 39 g • T: 24 g • W: 68 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 462 mg • Tł.nas.: 2 g

## Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Duszony filet z kurczaka w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	122	50 g	2.5 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 498 • B: 22 g • T: 24 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 737 mg • Tł.nas.: 10 g

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), serkiem śmietankowym (MLEKO), szynką, papryką i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 4 - 2024-03-08, Piątek

Energia: 2084 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 57 g • Węglowodany: 306 g • Cukry: 64 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2148.81 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8 mała sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w oleju	130	70 g	0.4 puszka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 776 • B: 47 g • T: 19 g • W: 102 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 1918 mg • Tł.nas.: 6 g

**Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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

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

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 818 • B: 37 g • T: 24 g • W: 125 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 15 g • Na: 141 mg • Tł.nas.: 13 g

**Krupnik z ryżem (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 411 • B: 14 g • T: 14 g • W: 58 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 89 mg • Tł.nas.: 7 g

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), jajko (JAJA), sałata, pomidor | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-03-09, Sobota**

Energia: 2369 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 98 g • Węglowodany: 281 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2964.98 mg • Tłuszcze nasycone: 39 g

**Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny (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
Parówka	302	104 g	2 sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 942 • B: 31 g • T: 43 g • W: 109 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 2239 mg • Tł.nas.: 16 g

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

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

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

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (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
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Wołowina antrykot	198	130 g	1.3 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 795 • B: 45 g • T: 38 g • W: 76 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 15 g • Na: 231 mg • Tł.nas.: 14 g

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

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 498 • B: 26 g • T: 17 g • W: 61 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 493 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 6 - 2024-03-10, Niedziela

Energia: 1892 kcal • Białko: 85 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 72 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 959.59 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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 „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 426 • B: 20 g • T: 13 g • W: 64 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 360 mg • Tł.nas.: 6 g

**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	80	150 g	2.1 mała sztuka

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

**Mandarynka**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 751 • B: 37 g • T: 40 g • W: 67 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 11 g • Na: 187 mg • Tł.nas.: 9 g

**Zupa pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 636 • B: 27 g • T: 19 g • W: 96 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 5 g • Na: 410 mg • Tł.nas.: 10 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-03-11, Poniedziałek**

Energia: 2033 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 73 g • Węglowodany: 256 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1698.6 mg • Tłuszcz nasycone: 30 g

**Dieta:05-14.03.2024 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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 766 • B: 35 g • T: 26 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 613 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiwi	92	150 g	2 sztuka

Kcal: 92 • B: 2 g • T: 1 g • W: 22 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 5 g • Na: 5 mg • Tł.nas.: 0 g

**Kiwi**

Sposób przygotowania:

Kiwi

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 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 kurcze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Margaryna 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 661 • B: 35 g • T: 29 g • W: 68 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 11 g • Na: 324 mg • Tł.nas.: 9 g

**Zupa owsiankowa (SELER) | Klops gotowany (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka

Kcal: 515 • B: 28 g • T: 17 g • W: 64 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 4 g • Na: 757 mg • Tł.nas.: 9 g

**Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | kefir | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 8 - 2024-03-12, Wtorek

Energia: 2159 kcal • Białko: 132 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 308 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1957.94 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g

## Dieta:05-14.03.2024 ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	4.3 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
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 (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 741 • B: 42 g • T: 20 g • W: 99 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 7 g • Na: 495 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z  
połędwicą, twarogiem (MLEKO) i  
papryką | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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

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

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Cebula	3	10 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
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1 filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 769 • B: 64 g • T: 19 g • W: 92 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 14 g • Na: 910 mg • Tł.nas.: 4 g

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Kurczak pieczony w rękawie, ziemniaki, gotowana marchewką z groszkiem (GLUTEN) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	131	50 g	0.8 mała sztuka
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Skyr z truskawkami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 514 • B: 24 g • T: 10 g • W: 83 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 5 g • Na: 551 mg • Tł.nas.: 5 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), jogurt Skyr (MLEKO), masło (MLEKO), mandarynka | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 9 - 2024-03-13, Środa

Energia: 2321 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 96 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 23 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1487.8 mg • Tłuszcze nasycone: 38 g

## Dieta:05-14.03.2024 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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Majonez	20	3 g	0.3 łyżeczka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 800 • B: 36 g • T: 30 g • W: 99 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 624 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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

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

**Pomarańcza**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Masło	108	15 g	2.1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 816 • B: 35 g • T: 32 g • W: 97 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 120 mg • Tł.nas.: 13 g

**Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) | Pierogi (GLUTEN, JAJA) z serem (MLEKO) i masłem (MLEKO) | Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 610 • B: 23 g • T: 33 g • W: 56 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 740 mg • Tł.nas.: 13 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 10 - 2024-03-14, Czwartek

Energia: 2197 kcal • Białko: 117 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2233.71 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

## Dieta:05-14.03.2024 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 (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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 728 • B: 35 g • T: 23 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 598 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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

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

**Grejpfrut czerwony**

Sposób przygotowania:

Grejpfrut czerwony

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Brokuł	31	100 g	0.2 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	2.8 duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2 garść
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 859 • B: 45 g • T: 21 g • W: 128 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 16 g • Na: 249 mg • Tł.nas.: 5 g

**Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) |  
Duszona potrawka z kurczaka (MLEKO,  
GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i  
jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 543 • B: 36 g • T: 21 g • W: 55 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 1388 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania: