

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-03-15, Piątek

Energia: 2176 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 294 g • Cukry: 75 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2664.26 mg • Cholesterol: 303 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny (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	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3 duża puszka
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 na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 747 • B: 39 g • T: 23 g • W: 99 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 8 g • Na: 1552 mg • Chol.: 156 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, 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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Natka pietruszki	4	10 g	0.8 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
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 650 • B: 33 g • T: 26 g • W: 76 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 14 g • Na: 127 mg • Chol.: 108 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 6

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA) z natką pietruszki, masłem (MLEKO) i ziemniakami, warzywa duszone (MLEKO) | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5 mała sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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 2 - 2024-03-16, Sobota

Energia: 2131 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 74 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1729.4 mg • Cholesterol: 194 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb pszenny (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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 698 • B: 34 g • T: 20 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 840 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

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

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 668 • B: 35 g • T: 30 g • W: 68 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 11 g • Na: 174 mg • Chol.: 96 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 481 • B: 15 g • T: 25 g • W: 50 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 715 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa podwawelska, masło (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-03-17, Niedziela

Energia: 1899 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcze: 47 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1461.67 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

Dieta:15-24.03.2024 DIETA 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 • 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
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 70% tłuszczu z olejem roślinnym	61	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: 761 • B: 64 g • T: 18 g • W: 93 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 15 g • Na: 889 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 (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie
Jabłko	104	200 g	200 g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 638 • B: 33 g • T: 15 g • W: 97 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 9 g • Na: 210 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-03-18, Poniedziałek

Energia: 2107 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 292 g • Cukry: 63 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1389.94 mg • Cholesterol: 622 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb pszenny (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
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 751 • B: 35 g • T: 26 g • W: 98 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 601 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiwi	92	150 g	150 g

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

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
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 746 • B: 36 g • T: 21 g • W: 105 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 10 g • Na: 95 mg • Chol.: 67 mg • Tl.nas.: 4 g • WW: 10

**Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) |
Gotowane risotto z sosem
pomidorowym i natką pietruszki |
Jabłko pieczone | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (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
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4 sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5 plaster
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1 łyżka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Majonez	34	5 g	0.2 łyżka
Musztarda	5	5 g	0.3 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 519 • B: 24 g • T: 19 g • W: 66 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 9 g • Na: 690 mg • Chol.: 141 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatka jarzynowa (JAJA, GORCZYCA, SELER) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-03-19, Wtorek

Energia: 2148 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcz: 77 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1977.93 mg • Cholesterol: 264 mg • Tłuszcz nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny (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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 709 • B: 29 g • T: 23 g • W: 98 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 1089 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.1 duża sztuka
Kefir 2%	100	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 233 • B: 8 g • T: 5 g • W: 44 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 4 g • Na: 78 mg • Chol.: 10 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 4

Banan | Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

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
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 806 • B: 45 g • T: 38 g • W: 79 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 16 g • Na: 234 mg • Chol.: 126 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 6

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) |
Mięso mielone gotowane, ziemniaki,
marchew gotowana (GLUTEN, MLEKO) |
Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	131	50 g	0.8 mała sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 399 • B: 19 g • T: 11 g • W: 54 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 577 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-03-20, Środa

Energia: 1995 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcz: 53 g • Węglowodany: 268 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2169.21 mg • Cholesterol: 362 mg • Tłuszcz nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (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	91	65 g	1 duża sztuka
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), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 716 • B: 40 g • T: 17 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 568 mg • Chol.: 270 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ser biały (MLEKO), pomidor |
Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
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: 632 • B: 40 g • T: 23 g • W: 74 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 14 g • Na: 951 mg • Chol.: 40 mg • Tl.nas.: 4 g • WW: 6

Zupa jarzynowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	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 (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, jogurt skyr (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

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

DZIEŃ 7 - 2024-03-21, Czwartek

Energia: 2208 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 74 g • Węglowodany: 291 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2472.34 mg • Cholesterol: 258 mg • Tłuszcz nasycone: 35 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

Dieta:15-24.03.2024 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 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	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: 819 • B: 42 g • T: 29 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 812 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Grejpfrut czerwony	45	150 g	0.7 mała sztuka

Kcal: 45 • B: 1 g • T: 0 g • W: 11 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 2 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Grejpfrut czerwony

Sposób przygotowania:

Grejpfrut czerwony

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
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
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Brokuł	47	150 g	7.5 różyczka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Gruszka	13	20 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 849 • B: 47 g • T: 20 g • W: 128 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 18 g • Na: 942 mg • Chol.: 96 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 11

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Szynka gotowana, ziemniaki, brokuł z bułką tartą (GLUTEN) | Kompot gruszkowy

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
Kiełbasa wieprzowa	163	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: 495 • B: 15 g • T: 25 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 719 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-03-22, Piątek

Energia: 2035 kcal • Białko: 85 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 282 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 45 g • Sód: 1058.11 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 736 • B: 32 g • T: 22 g • W: 104 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 11 g • Na: 488 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

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

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Dorsz	82	100 g	1 sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
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
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 720 • B: 33 g • T: 35 g • W: 75 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 14 g • Na: 271 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 504 • B: 19 g • T: 11 g • W: 84 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 17 g • Na: 296 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pasztetem (GLUTEN, SELER, SOJA) i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-03-23, Sobota

Energia: 2086 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 86 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2992.05 mg • Cholesterol: 226 mg • Tłuszcze nasycone: 39 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

Dieta:15-24.03.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb pszenny (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
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
Musztarda	20	20 g	1 łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 893 • B: 35 g • T: 39 g • W: 105 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 10 g • Na: 1725 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.1 średnia 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
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Brokuł	16	50 g	2.5 różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane z solą	72	150 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 628 • B: 35 g • T: 32 g • W: 55 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 11 g • Na: 601 mg • Chol.: 120 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 4

Zupa brokułowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Mięso mielone w sosie własnym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchewka z groszkiem (MLEKO) | 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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 488 • B: 26 g • T: 15 g • W: 78 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 665 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-03-24, Niedziela

Energia: 1997 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1514.41 mg • Cholesterol: 147 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.6

Dieta:15-24.03.2024 DIETA 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
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
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 549 • B: 35 g • T: 13 g • W: 80 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 450 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata z cytryną

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:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2 filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurcze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
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	133	15 g	1.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapustą pekińską, marchewki i jabłka | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 710 • B: 42 g • T: 32 g • W: 72 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 940 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	182	75 g	3.8 łyżka
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: 638 • B: 17 g • T: 32 g • W: 69 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 5 g • Na: 122 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), serek Twój smak (MLEKO), masło (MLEKO), pomidor | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania: