

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-03-15, Piątek

Energia: 2417 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 366 g • Cukry: 77 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2344.38 mg • Cholesterol: 331 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 33.3

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Makrela w oliwie	95	50 g	0.6 porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 787 • B: 36 g • T: 25 g • W: 105 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 10 g • Na: 1253 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
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	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Soczewica zielona	176	50 g	4.2 łyżka
Podgardle wieprzowe	66	10 g	10 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie mrożone	9	20 g	0.3 garść

Kcal: 851 • B: 37 g • T: 15 g • W: 142 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 12 g • Na: 106 mg • Chol.: 142 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 13

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Pierogi z soczewicą GLUTEN, JAJA) | 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: 2011 kcal • Białko: 91 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 255 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1241.6 mg • Cholesterol: 226 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Szynka 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: 701 • B: 36 g • T: 18 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 593 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

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

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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 razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 500 • B: 15 g • T: 24 g • W: 58 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 474 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-03-17, Niedziela

Energia: 1909 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 45 g • Węglowodany: 278 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1140.07 mg • Cholesterol: 112 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 435 • B: 20 g • T: 11 g • W: 70 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 38 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

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

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
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: 2156 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcz: 68 g • Węglowodany: 297 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 927.24 mg • Cholesterol: 704 mg • Tłuszcz nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

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

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

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

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kapusta biała	10	40 g	0.4 filiżanka
Ziemniaki	6	10 g	0.2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4 łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4 szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Jabłko	52	100 g	0.9 mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	7	20 g	0.3 garść

Kcal: 778 • B: 42 g • T: 25 g • W: 99 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 13 g • Na: 222 mg • Chol.: 149 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 9

Barszcz ukraiński (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z serem (MLEKO), jabłkiem, śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy

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
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

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 526 • B: 23 g • T: 18 g • W: 71 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 11 g • Na: 422 mg • Chol.: 141 mg • Tl.nas.: 7 g • WW: 6

DZIEŃ 5 - 2024-03-19, Wtorek

Energia: 2105 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 317 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1640.82 mg • Cholesterol: 244 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

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

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), papryka | 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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Grzyby leśne suszone	71	20 g	2 garść
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kapusta biała	20	80 g	0.9 filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
Ryż biały	175	50 g	50 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 723 • B: 39 g • T: 16 g • W: 109 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 18 g • Na: 212 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

Zupa grzybowa (MLEKO, GLUTEN) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | 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
Papryka czerwona	18	70 g	0.4 duża sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-03-20, Środa

Energia: 2152 kcal • Białko: 127 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 284 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 2271.47 mg • Cholesterol: 394 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Jajo kurze	91	65 g	1 duża sztuka
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 837 • B: 42 g • T: 27 g • W: 107 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 634 mg • Chol.: 319 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
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	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
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
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 667 • B: 46 g • T: 20 g • W: 85 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 18 g • Na: 988 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | 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

Kcal: 514 • B: 37 g • T: 13 g • W: 58 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 648 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-03-21, Czwartek

Energia: 2240 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 301 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2679.94 mg • Cholesterol: 236 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

Dieta: 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 pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 836 • B: 43 g • T: 29 g • W: 102 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 9 g • Na: 498 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
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10 sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Gruszka	13	20 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 856 • B: 43 g • T: 22 g • W: 129 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 18 g • Na: 1731 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 11

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z duszonymi bitkami wieprzowymi (GLUTEN), sałatka szwedzka | Kompot gruszkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 503 • B: 15 g • T: 24 g • W: 58 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 451 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-03-22, Piątek

Energia: 2066 kcal • Białko: 87 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 53 g • Sód: 1431.5 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
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), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 746 • B: 32 g • T: 21 g • W: 110 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 13 g • Na: 167 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (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
Kapusta biała	38	150 g	1.7 filiżanka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 678 • B: 34 g • T: 30 g • W: 74 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 16 g • Na: 1228 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Fasola biała mała	168	50 g	0.2 filiżanka
Cebula	7	20 g	0.3 mała sztuka
Czosnek	3	2 g	0.5 ząbek
Sezam	29	5 g	0.5 łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 568 • B: 20 g • T: 13 g • W: 96 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 21 g • Na: 34 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

DZIEŃ 9 - 2024-03-23, Sobota

Energia: 2146 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 276 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2448.65 mg • Cholesterol: 263 mg • Tłuszcze nasycone: 39 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Parówki z szynki	221	80 g	2 sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Musztarda	20	20 g	1 łyżka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 903 • B: 34 g • T: 37 g • W: 111 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 11 g • Na: 1403 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
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
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: 670 • B: 37 g • T: 33 g • W: 62 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 12 g • Na: 647 mg • Chol.: 157 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 5

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

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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-03-24, Niedziela

Energia: 2007 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 252 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1192.81 mg • Cholesterol: 147 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
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: 558 • B: 34 g • T: 11 g • W: 86 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 7 g • Na: 128 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 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
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: