

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-03-25, Poniedziałek

Energia: 2044 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 247 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2005.6 mg • Cholesterol: 349 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

Dieta: 25.03-03.04.2024 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%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.3 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 (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

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

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 filizanka
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
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Krupnik ryżowy (SELER) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 723 • B: 29 g • T: 35 g • W: 78 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 13 g • Na: 814 mg • Chol.: 72 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 7

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
Szynka mielona	184	70 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 523 • B: 19 g • T: 24 g • W: 59 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 884 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-03-26, Wtorek

Energia: 2052 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 55 g • Węglowodany: 304 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 1747.93 mg • Cholesterol: 95 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.5

Dieta:25.03-03.04.2024 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
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
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
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
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 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
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 778 • B: 43 g • T: 23 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 23 g • Na: 980 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

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 3 - 2024-03-27, Środa

Energia: 2207 kcal • Białko: 79 g • Tłuszcze: 101 g • Węglowodany: 254 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1838.36 mg • Cholesterol: 185 mg • Tłuszcze nasycone: 33 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

Dieta:25.03-03.04.2024 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
Serek śmietankowy (składniki: mleko pasteryzowane i śmietana, sól, białka mleka)	165	68 g	3.4 łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 796 • B: 22 g • T: 32 g • W: 102 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 125 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
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 • 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
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	100 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9 szklanka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 825 • B: 35 g • T: 45 g • W: 76 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 14 g • Na: 1286 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty i marchewki | 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	10 g
Ser Gouda	178	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 20 g • T: 23 g • W: 53 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 423 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-03-28, Czwartek

Energia: 2071 kcal • Białko: 92 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 244 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3742.54 mg • Cholesterol: 224 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

Dieta:25.03-03.04.2024 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
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
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa	307	130 g	130 g
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 757 • B: 36 g • T: 49 g • W: 46 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 9 g • Na: 1998 mg • Chol.: 120 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 4

**Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) |
Pieczona łopatka wieprzowa w sosie
własnym, ziemniaki, ogórek kiszony |
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
Schab wieprzowy	99	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

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), schab pieczony, pomidor | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-03-29, Piątek

Energia: 2242 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 77 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2563.17 mg • Cholesterol: 407 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

Dieta:25.03-03.04.2024 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Dżem owocowy	70	25 g	2.5 łyżeczka
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 832 • B: 32 g • T: 20 g • W: 134 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 13 g • Na: 835 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 12

Kasza manna na mleku (MLEKO, GLUTEN) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), twaróg (MLEKO), dżem | Jabłko | 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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	73	20 g	1.3 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Śledź filet marynowany	286	150 g	2.1 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 804 • B: 37 g • T: 37 g • W: 84 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 11 g • Na: 1389 mg • Chol.: 131 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, JAJA, SELER) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | 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
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: 527 • B: 26 g • T: 22 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 338 mg • Chol.: 226 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-03-30, Sobota

Energia: 2109 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 318 g • Cukry: 65 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 465.69 mg • Cholesterol: 507 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

Dieta:25.03-03.04.2024 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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia 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: 772 • B: 34 g • T: 26 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 269 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), masło (MLEKO), pomidorki | 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Śmietana 18%	93	50 g	2 łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie mrożone	9	20 g	0.3 garść

Kcal: 734 • B: 37 g • T: 20 g • W: 112 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 14 g • Na: 163 mg • Chol.: 72 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Zupa jarzynowa (MLEKO, SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), śmietaną (MLEKO) i jabłkiem | Kompot wiśniowy

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)	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
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
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 469 • B: 13 g • T: 16 g • W: 71 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 32 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorkami | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-03-31, Niedziela

Energia: 2074 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcz: 70 g • Węglowodany: 254 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1429.43 mg • Cholesterol: 364 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

Dieta:25.03-03.04.2024 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sernik	321	100 g	100 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 839 • B: 31 g • T: 38 g • W: 94 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 7 g • Na: 642 mg • Chol.: 287 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 9

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, jajko, masło (MLEKO) i pomidor | Sernik (MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

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

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

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Sałata zielona	15	100 g	100 g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 657 • B: 60 g • T: 13 g • W: 78 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 11 g • Na: 752 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie, ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (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	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
Schab wieprzowy	99	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka

Kcal: 436 • B: 18 g • T: 16 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 35 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

Pieczyczo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-04-01, Poniedziałek

Energia: 2201 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 27 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 1328.52 mg • Cholesterol: 249 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

Dieta:25.03-03.04.2024 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 690 • B: 34 g • T: 16 g • W: 108 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 12 g • Na: 593 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ćwikła | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Babka piaskowa	389	100 g	100 g

Kcal: 389 • B: 5 g • T: 18 g • W: 53 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 1 g • Na: 400 mg • Chol.: 58 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 5

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, 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
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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 454 • B: 21 g • T: 16 g • W: 59 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 161 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą żywiecką, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-04-02, Wtorek

Energia: 1860 kcal • Białko: 78 g • Tłuszcze: 44 g • Węglowodany: 298 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 734.78 mg • Cholesterol: 206 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

Dieta:25.03-03.04.2024 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 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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 611 • B: 29 g • T: 9 g • W: 104 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 151 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | 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
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Fasola biała	67	20 g	0.1 filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kapusta biała	10	40 g	0.4 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
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
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Porzeczki	8	15 g	0.1 szklanka

Kcal: 751 • B: 28 g • T: 24 g • W: 112 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 14 g • Na: 190 mg • Chol.: 156 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 10

Barszcz ukraiński (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO), jabłko prażone, bita śmietana (MLEKO) | Kompot z jabłek i porzeczki

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 10 - 2024-04-03, Środa

Energia: 2098 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 277 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 3225.06 mg • Cholesterol: 151 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta:25.03-03.04.2024 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 - 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)	146	57 g	0.5 opakowanie
Schab wieprzowy	99	50 g	50 g
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Rzodkiewka	11	70 g	4.7 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 780 • B: 35 g • T: 28 g • W: 98 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 9 g • Na: 425 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Płatki jęczmiennie na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonka, rzodkiewka | 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
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	100	14 g	1 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 748 • B: 43 g • T: 28 g • W: 91 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 2239 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

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: