

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-04-24, Środa

Energia: 1978 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 238 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2823.44 mg • Cholesterol: 311 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

Dieta: 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz 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: 697 • B: 33 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 539 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałata | 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

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
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: 675 • B: 43 g • T: 23 g • W: 79 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1042 mg • Chol.: 35 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Zupa owsiankowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, 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	116	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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: 515 • B: 20 g • T: 25 g • W: 54 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 1152 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-04-25, Czwartek

Energia: 2140 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 89 g • Węglowodany: 252 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1029.29 mg • Cholesterol: 215 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

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
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	150 g
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 866 • B: 39 g • T: 57 g • W: 54 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 14 g • Na: 262 mg • Chol.: 120 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 4

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Gotowana łopatka wieprzowa w sosie własnym, ziemniaki, warzywa duszone | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr z jagodami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 35 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 558 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-04-26, Piątek

Energia: 2092 kcal • Białko: 80 g • Tłuszcze: 87 g • Węglowodany: 256 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1155.26 mg • Cholesterol: 140 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

Dieta: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 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
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: 786 • B: 23 g • T: 34 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 446 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 805 • B: 35 g • T: 40 g • W: 83 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 14 g • Na: 660 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | 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 twarogowy półtłusty	92	70 g	2.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 409 • B: 21 g • T: 13 g • W: 54 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 5 g • Na: 44 mg • Chol.: 33 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-04-27, Sobota

Energia: 1986 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 3217.04 mg • Cholesterol: 176 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta: 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
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: 689 • B: 29 g • T: 22 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 1941 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 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
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
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
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	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 667 • B: 41 g • T: 23 g • W: 80 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 11 g • Na: 879 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Krupnik z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka | 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	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: 553 • B: 33 g • T: 17 g • W: 68 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 396 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-04-28, Niedziela

Energia: 1827 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 2087.77 mg • Cholesterol: 132 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	279	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	48	50 g	3.3 plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	14 plaster
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorія)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 427 • B: 20 g • T: 10 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 487 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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 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	10 g
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 601 • B: 33 g • T: 24 g • W: 68 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 4 g • Na: 848 mg • Chol.: 60 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), roszonka, serek wiejski (MLEKO) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-04-29, Poniedziałek

Energia: 2167 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 312 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1077.51 mg • Cholesterol: 183 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.2

Dieta: 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 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 769 • B: 34 g • T: 28 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 398 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 | Herbata zielona

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
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	137	100 g	0.9 porcja
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7 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	1.4 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 770 • B: 37 g • T: 19 g • W: 113 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 13 g • Na: 120 mg • Chol.: 78 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 10

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	233	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr z jagodami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 35 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 558 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-04-30, Wtorek

Energia: 2034 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1423.91 mg • Cholesterol: 176 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

Dieta: 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
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: 681 • B: 35 g • T: 18 g • W: 102 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 10 g • Na: 915 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
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
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2 łyżka
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	36	15 g	15 g

Kcal: 834 • B: 40 g • T: 14 g • W: 141 g • Cuk.: 23 g • Bł.: 12 g • Na: 116 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 13

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Gotowany makaron z serem, śmietaną jogurtową (GLUTEN, JAJA) i jabłkiem | Kompot owocowy

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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: 428 • B: 18 g • T: 17 g • W: 52 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 303 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-05-01, Środa

Energia: 2128 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1674.35 mg • Cholesterol: 183 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta: 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
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
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50 g

Kcal: 216 • B: 4 g • T: 8 g • W: 33 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 3 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
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
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2 łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 634 • B: 39 g • T: 32 g • W: 52 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 7 g • Na: 411 mg • Chol.: 111 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Gotowany filet z kurczaka (GLUTEN), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
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: 446 • B: 22 g • T: 17 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 429 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-05-02, Czwartek

Energia: 1770 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 263 g • Cukry: 30 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2110.02 mg • Cholesterol: 50 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

Dieta: 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
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: 601 • B: 30 g • T: 11 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 473 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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: 678 • B: 36 g • T: 23 g • W: 88 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 18 g • Na: 975 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Zupa jarzynowa (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	116	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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: 390 • B: 20 g • T: 12 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 658 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-05-03, Piątek

Energia: 1968 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 249 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1120.68 mg • Cholesterol: 531 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

Dieta: 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
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: 762 • B: 35 g • T: 28 g • W: 96 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 591 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
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
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)	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
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: 460 • B: 14 g • T: 17 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 354 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania: