

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-05-14, Wtorek

Energia: 1955 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 47 g • Węglowodany: 286 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 1683.12 mg • Cholesterol: 224 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

## Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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: 496 • B: 18 g • T: 15 g • W: 74 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 8 g • Na: 656 mg • Chol.: 63 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

### 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
Łopatką 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 grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	131	50 g	0.8 mała 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: 412 • B: 21 g • T: 12 g • W: 54 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 6 g • Na: 647 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr naturalny	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

## DZIEŃ 2 - 2024-05-15, Środa

Energia: 1855 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcz: 54 g • Węglowodany: 243 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 3974.7 mg • Cholesterol: 347 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

## Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
Jajo kurze	91	65 g	1 duża sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3 duża puszka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Kcal: 559 • B: 29 g • T: 17 g • W: 72 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 8 g • Na: 301 mg • Chol.: 284 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

## 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
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2 szklanka

Kcal: 680 • B: 38 g • T: 23 g • W: 90 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 2190 mg • Chol.: 11 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**Zupa ogórkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kasza gryczana z szynką wieprzową pieczoną (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy**

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:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3 szklanka

Kcal: 56 • B: 3 g • T: 1 g • W: 12 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 1 g • Na: 835 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

**Sok pomidorowy**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2024-05-16, Czwartek

Energia: 2078 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcz: 77 g • Węglowodany: 253 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2974.11 mg • Cholesterol: 184 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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	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: 596 • B: 30 g • T: 22 g • W: 69 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 376 mg • Chol.: 86 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 6

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

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
Ogórek konserwowy	23	100 g	10 sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 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: 707 • B: 44 g • T: 23 g • W: 88 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 19 g • Na: 1684 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

## Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka | 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
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:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 140 • B: 15 g • T: 8 g • W: 3 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 0 g • Na: 462 mg • Chol.: 18 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 0

**Serek wiejski (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 4 - 2024-05-17, Piątek

Energia: 1899 kcal • Białko: 73 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 1639.69 mg • Cholesterol: 116 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.8

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
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: 512 • B: 20 g • T: 15 g • W: 75 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 8 g • Na: 52 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

**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
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
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

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

**Barszcz czerwony (MLEKO) | Smażona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z białej kapusty, jabłka i marchwi | 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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 539 • B: 12 g • T: 25 g • W: 67 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 9 g • Na: 264 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), masło (MLEKO), papryka i sałata | Herbata

Sposób przygotowania:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 92 • B: 6 g • T: 3 g • W: 9 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 0 g • Na: 95 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

## Jogurt naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 5 - 2024-05-18, Sobota

Energia: 1947 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 281 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 2550.17 mg • Cholesterol: 137 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
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: 467 • B: 21 g • T: 11 g • W: 72 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 8 g • Na: 404 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN), szynka konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

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
Groszek zielony	12	15 g	1 łyżka
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
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5 uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30 g
Makaron pszenny	331	100 g	2 porcja
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 794 • B: 39 g • T: 32 g • W: 97 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 14 g • Na: 1656 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

## Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), 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
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

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

Sposób przygotowania:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr naturalny	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:

## DZIEŃ 6 - 2024-05-19, Niedziela

Energia: 2218 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 301 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 826.73 mg • Cholesterol: 216 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.1

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
Poledwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 526 • B: 36 g • T: 11 g • W: 75 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 7 g • Na: 128 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Skyr (MLEKO) | 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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ser Mozzarella	90	30 g	2 plaster
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler) pierś	144	100 g	100 g
Bułka tarta	18	5 g	0.6 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ryż biały	245	70 g	70 g
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Salata masłowa	13	100 g	100 g
Śmietanka 12%	34	25 g	25 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 705 • B: 50 g • T: 19 g • W: 89 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 11 g • Na: 575 mg • Chol.: 121 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

**Zupa brokułowa z mozzarellą (SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN), ryż, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy**

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
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:

## Podwieczorek, 20:30

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)

**DZIEŃ 7 - 2024-05-20, Poniedziałek**

Energia: 2066 kcal • Białko: 81 g • Tłuszcze: 90 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2290.82 mg • Cholesterol: 188 mg • Tłuszcze nasycone: 37 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

## 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
Parówki z szynki	221	80 g	2 sztuka
Sałata 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), cykorія)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 22 g • T: 30 g • W: 74 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 8 g • Na: 1153 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 7

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	180	400 g	400 g

Kcal: 180 • B: 12 g • T: 6 g • W: 48 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 5

**Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)

## 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
Kapusta biała	50	200 g	2.2 filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 623 • B: 26 g • T: 27 g • W: 76 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 15 g • Na: 549 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | Herbata zielona**

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:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 117 • B: 7 g • T: 4 g • W: 14 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 0 g • Na: 115 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

**Budyń waniliowy (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 8 - 2024-05-21, Wtorek

Energia: 1941 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 235 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 5941.95 mg • Cholesterol: 550 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.2

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Makreła wędzona	111	50 g	0.5 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), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 563 • B: 24 g • T: 20 g • W: 73 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 8 g • Na: 1504 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

**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
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka

Kcal: 57 • B: 0 g • T: 0 g • W: 15 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 3 g • Na: 1 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9 szklanka
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
Kurczak wątróbka	119	100 g	1 porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
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
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 638 • B: 33 g • T: 27 g • W: 69 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 12 g • Na: 2619 mg • Chol.: 361 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

**Zarzutka z kapusty kiszonej (GLUTEN, SELER) | Wątróbka smażona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony | 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
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Migdały płatki	116	20 g	2 łyżka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 626 • B: 29 g • T: 28 g • W: 66 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 8 g • Na: 983 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), migdały (ORZECY) | Mandarynka | Herbata**

Sposób przygotowania:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	56	330 g	1.3 szklanka

Kcal: 56 • B: 3 g • T: 1 g • W: 12 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 1 g • Na: 835 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

**Sok pomidorowy**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 9 - 2024-05-22, Środa

Energia: 1942 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1369.59 mg • Cholesterol: 203 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

**Dieta:**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## 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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	0.5 puszka
Roszpodka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 553 • B: 17 g • T: 22 g • W: 74 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 7 g • Na: 47 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszpoką | 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
Ryż biały	70	20 g	20 g
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
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	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 680 • B: 42 g • T: 23 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 896 mg • Chol.: 40 mg • Tl.nas.: 4 g • WW: 7

## Zupa koperkowa z ryżem (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | 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)	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

Kcal: 526 • B: 23 g • T: 18 g • W: 71 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 11 g • Na: 422 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:

## Podwieczorek, 20:30

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 90 • B: 6 g • T: 3 g • W: 24 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 2

## Maślanka (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-05-23, Czwartek**

Energia: 2160 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 28 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1494.16 mg • Cholesterol: 140 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW****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
Poledwica 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

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

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
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 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
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
Ser Mozzarella	135	45 g	3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 624 • B: 22 g • T: 33 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 472 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), mozzarellą (MLEKO), masłem (MLEKO), roszponką i pomidorkami | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Podwieczorek, 20:30**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 125 • B: 9 g • T: 5 g • W: 12 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 0 g • Na: 95 mg • Chol.: 13 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 1

**Kefir (MLEKO)**

Sposób przygotowania: