

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-06-03, Poniedziałek

Energia: 2132 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 75 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1451.48 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 772 • B: 34 g • T: 26 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 600 mg • Tł.nas.: 12 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1 opakowanie

Kcal: 100 • B: 1 g • T: 0 g • W: 24 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 1 g • Na: 0 mg • Tł.nas.: 0 g

Mus owocowy

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

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

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka

Kcal: 515 • B: 28 g • T: 17 g • W: 64 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 4 g • Na: 757 mg • Tł.nas.: 9 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło
(MLEKO), szynka konserwowa, sałata,
pomidor | kefir | Herbata**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-06-04, Wtorek

Energia: 1992 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1933.19 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	4.3 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 723 • B: 41 g • T: 20 g • W: 95 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 5 g • Na: 492 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z
połędwicą, twarożkiem (MLEKO) |
Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Truskawki	48	150 g	150 g

Kcal: 48 • B: 1 g • T: 0 g • W: 12 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 2 mg • Tł.nas.: 0 g

Truskawki

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Bułka tarta	36	10 g	1.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 598 • B: 39 g • T: 23 g • W: 64 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 12 g • Na: 151 mg • Tł.nas.: 7 g

Zupa warzywna (GLUTEN, SELER) | Kurczak gotowany, mieszanka warzywa z masłem (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Pieczeń rzymska wieprzowa	186	80 g	80 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 623 • B: 26 g • T: 29 g • W: 66 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 5 g • Na: 1288 mg • Tł.nas.: 14 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pieczeń rzymska, pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-06-05, Środa

Energia: 2161 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 79 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 1701.3 mg • Tłuszcz nasycone: 35 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50 g
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

Kcal: 737 • B: 35 g • T: 24 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 836 mg • Tł.nas.: 10 g

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor
| Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	45	150 g	0.5 porcja

Kcal: 45 • B: 1 g • T: 0 g • W: 11 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 1 g • Na: 2 mg • Tł.nas.: 0 g

Arbuz

Sposób przygotowania:

Arbuz

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1 łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2 filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Szpinak	7	50 g	2 garść
Masło	108	15 g	2.1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 841 • B: 37 g • T: 32 g • W: 102 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 7 g • Na: 217 mg • Tł.nas.: 13 g

Zupa jarzynowa (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane (GLUTEN, JAJA) z serem (MLEKO) i szpinakiem | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 538 • B: 30 g • T: 23 g • W: 54 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 647 mg • Tł.nas.: 13 g

Pieczewo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-06-06, Czwartek

Energia: 2109 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2951.51 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7 łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 806 • B: 43 g • T: 26 g • W: 101 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 1402 mg • Tł.nas.: 11 g

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

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

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 00:00

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
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	250 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 626 • B: 36 g • T: 21 g • W: 78 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 10 g • Na: 160 mg • Tł.nas.: 6 g

Krupnik z ryżem (SELER) | Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, sałatka z pomidorów | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 543 • B: 36 g • T: 21 g • W: 55 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 1388 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-06-07, Piątek

Energia: 1972 kcal • Białko: 83 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 292 g • Cukry: 75 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1397.97 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	69	20 g	1.7 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka
Banan	133	150 g	150 g

Kcal: 808 • B: 32 g • T: 10 g • W: 152 g • Cuk.: 53 g • Bł.: 8 g • Na: 686 mg • Tł.nas.: 5 g

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN), ser biały (MLEKO), miód | banan | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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 • Tł.nas.: 0 g

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	115	140 g	1.3 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 608 • B: 39 g • T: 24 g • W: 65 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 15 g • Na: 187 mg • Tł.nas.: 8 g

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) gotowana, ziemniaki, warzywa duszone (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5 opakowanie
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 478 • B: 11 g • T: 24 g • W: 55 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 523 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-06-08, Sobota

Energia: 2182 kcal • Białko: 117 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 322 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1671.76 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	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: 728 • B: 35 g • T: 23 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 598 mg • Tł.nas.: 11 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa
żywiecka, masło (MLEKO), pomidor |
Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1 opakowanie

Kcal: 100 • B: 1 g • T: 0 g • W: 24 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 1 g • Na: 0 mg • Tł.nas.: 0 g

Mus owocowy

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Brokuł	31	100 g	0.2 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler)	119	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	2.8 duża sztuka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Maliny mrożone	6	10 g	0.2 garść
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 859 • B: 45 g • T: 21 g • W: 128 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 16 g • Na: 249 mg • Tł.nas.: 5 g

**Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) |
Duszona potrawka z kurczaka (MLEKO,
GLUTEN), ryż, surówka z marchewki i
jabłka | Kompot malinowo-jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Papryka czerwona	8	30 g	0.2 duża sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
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: 495 • B: 37 g • T: 9 g • W: 73 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 5 g • Na: 826 mg • Tł.nas.: 2 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-06-09, Niedziela

Energia: 1930 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 84 g • Węglowodany: 207 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3083.2 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50 g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 531 • B: 16 g • T: 22 g • W: 68 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 1748 mg • Tł.nas.: 10 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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 • Tł.nas.: 2 g

Jogurt naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 679 • B: 36 g • T: 39 g • W: 52 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 13 g • Na: 152 mg • Tł.nas.: 9 g

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Migdały płatki	58	10 g	1 łyżka
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 629 • B: 36 g • T: 20 g • W: 77 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 7 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z mandarynką i migdałami (ORZECHE) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-06-10, Poniedziałek

Energia: 2080 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 91 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 5404.25 mg • Tłuszcze nasycone: 33 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 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
Parówka	302	104 g	2 sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 933 • B: 32 g • T: 44 g • W: 103 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 7 g • Na: 2560 mg • Tł.nas.: 17 g

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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 • Tł.nas.: 0 g

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Śmietanka 12%	27	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 503 • B: 35 g • T: 17 g • W: 59 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 10 g • Na: 2047 mg • Tł.nas.: 4 g

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki, pomidory | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 567 • B: 22 g • T: 30 g • W: 54 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 795 mg • Tł.nas.: 12 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), jajko (JAJA), kiełbasa podwawelska, sałata, pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-06-11, Wtorek

Energia: 2075 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 254 g • Cukry: 39 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1548.92 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	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
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	2.9 łyżka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 727 • B: 24 g • T: 32 g • W: 89 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 8 g • Na: 660 mg • Tł.nas.: 10 g

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta sojowa (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sałata lodowa	3	20 g	1 garść
Ser Feta	80	30 g	1.5 plaster
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Ogórek	8	50 g	10 plaster
Sok z cytryny	0	1 g	0.2 łyżka

Kcal: 197 • B: 6 g • T: 17 g • W: 8 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 2 g • Na: 350 mg • Tł.nas.: 5 g

Sałata lodowa z serem feta (MLEKO), pomidorami i ogórkiem

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

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
Makaron pszenny	265	80 g	1.6 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Truskawki	48	150 g	150 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 765 • B: 38 g • T: 25 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 14 g • Na: 140 mg • Tł.nas.: 14 g

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i truskawkami | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 388 • B: 19 g • T: 12 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 400 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-06-12, Środa

Energia: 2157 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2531.36 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8 mała sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4 duża puszka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 776 • B: 47 g • T: 19 g • W: 102 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 1918 mg • Tł.nas.: 6 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

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

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 749 • B: 38 g • T: 34 g • W: 77 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 16 g • Na: 119 mg • Tł.nas.: 11 g

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone (MLEKO) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 498 • B: 26 g • T: 17 g • W: 61 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 493 mg • Tł.nas.: 9 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatą | Kefir (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania: