

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-06-23, Niedziela

Energia: 2001 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 244 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2690.48 mg • Cholesterol: 135 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22

## Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3 plaster
Salata masłowa	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	14 plaster
Czarna herbata	0	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

### Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50 g
Arbuz	60	200 g	0.7 porcja

Kcal: 276 • B: 5 g • T: 8 g • W: 48 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 4

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

Sposób przygotowania:

## Obiad

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
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	185	150 g	150 g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Porzeczki	11	20 g	0.2 szklanka

Kcal: 698 • B: 51 g • T: 30 g • W: 63 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 11 g • Na: 1353 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

## Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Szynka gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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 2 - 2024-06-24, Poniedziałek**

Energia: 2116 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1300.31 mg • Cholesterol: 192 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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**

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

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 • Chol.: 67 mg • Tl.nas.: 4 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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 z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 468 • B: 27 g • T: 17 g • W: 58 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 4 g • Na: 806 mg • Chol.: 73 mg • Tl.nas.: 9 g • WW: 5

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masło (MLEKO) sałata | Jogurt (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 3 - 2024-06-25, Wtorek**

Energia: 2128 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 89 g • Węglowodany: 220 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2018.78 mg • Cholesterol: 120 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.5

**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4 duża puszka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 876 • B: 40 g • T: 36 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 710 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serkiem „Twój smak” (MLEKO), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) i pomidorem | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 728 • B: 40 g • T: 37 g • W: 65 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 12 g • Na: 1054 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

**Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) |  
Szynka wieprzowa duszona, ziemniaki,  
buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 433 • B: 20 g • T: 16 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 164 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-06-26, Środa**

Energia: 2006 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 248 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1628.16 mg • Cholesterol: 177 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 665 • B: 34 g • T: 18 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 902 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ogórek | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	60	200 g	0.7 porcja

Kcal: 60 • B: 1 g • T: 0 g • W: 15 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 1 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

**Arbuz**

Sposób przygotowania:

Arbuz

## Obiad

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
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	38	150 g	150 g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 832 • B: 36 g • T: 45 g • W: 79 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 14 g • Na: 667 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

## Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, sos grecki (SELER) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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	132	100 g	100 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 449 • B: 26 g • T: 14 g • W: 55 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 5 g • Na: 57 mg • Chol.: 39 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-06-27, Czwartek**

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**

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%,skóry 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)	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 (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałatą | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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

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
Salata 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

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-06-28, Piątek**

Energia: 2274 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2134.85 mg • Cholesterol: 310 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4 duża puszka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0 łyżka
Ogórek konserwowy	16	70 g	7 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 645 • B: 42 g • T: 16 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 7 g • Na: 1273 mg • Chol.: 232 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z  
tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek |  
Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

Kcal: 122 • B: 17 g • T: 5 g • W: 3 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 0 g • Na: 1 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 0

**Serek wiejski (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Obiad

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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	5	15 g	0.2 garść
Maliny	31	60 g	1 garść

Kcal: 883 • B: 40 g • T: 18 g • W: 145 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 16 g • Na: 101 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 13

## Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) gotowany z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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
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)	290	113 g	1 opakowanie
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: 625 • B: 16 g • T: 37 g • W: 59 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 7 g • Na: 760 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-06-29, Sobota**

Energia: 1862 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 237 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1752.69 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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
Szynka z piersi kurczaka	48	50 g	3.3 plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 642 • B: 31 g • T: 16 g • W: 93 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 476 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata |  
Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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:

## Obiad

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

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 - 2024-06-30, Niedziela**

Energia: 1888 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 946.55 mg • Cholesterol: 200 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**

## Śniadanie

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
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Mix sałat	3	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 526 • B: 21 g • T: 22 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 367 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatką z pomidorkami | Herbata**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	60	200 g	0.7 porcja

Kcal: 60 • B: 1 g • T: 0 g • W: 15 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 1 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg •  
Tł.nas.: 0 g • WW: 1

## Arbuz

Sposób przygotowania:

Arbuz

## Obiad

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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Sałata zielona	18	120 g	120 g
Śmietanka 12%	27	20 g	20 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 653 • B: 35 g • T: 32 g • W: 58 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 8 g • Na: 168 mg • Chol.: 96 mg •  
Tł.nas.: 10 g • WW: 5

**Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) |  
Schab gotowany w sosie własnym  
(GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze  
śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mus jabłkowo-truskawkowy (OWOLOVO)	51	100 g	100 g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 650 • B: 27 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 46 g • Bł.: 4 g • Na: 410 mg • Chol.: 50 mg • Tl.nas.: 10 g • WW: 10

## Pieczyno mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-07-01, Poniedziałek**

Energia: 1880 kcal • Białko: 87 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1794.4 mg • Cholesterol: 82 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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**

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

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
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
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: 716 • B: 37 g • T: 25 g • W: 91 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 19 g • Na: 1014 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

**Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 430 • B: 18 g • T: 17 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 306 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, pomidor | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 10 - 2024-07-02, Wtorek

Energia: 1829 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3186.62 mg • Cholesterol: 219 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

## Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 535 • B: 40 g • T: 13 g • W: 70 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 497 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

## Zupa wielowarzywna (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja

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
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 527 • B: 23 g • T: 18 g • W: 69 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 747 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 7

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), serek wiejski (MLEKO), dżem | Herbata

Sposób przygotowania: