

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-06-13, Czwartek

Energia: 2234 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 87 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2471.89 mg • Cholesterol: 214 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

## Dieta: 13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
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
Polewka 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: 899 • B: 46 g • T: 30 g • W: 113 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 6 g • Na: 813 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 11

### Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polewka. mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata czarna

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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Kapusta biała	5	20 g	0.2 filiżanka
Groszek zielony konserwowy	12	20 g	1.3 łyżka
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
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	133	15 g	1.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 706 • B: 41 g • T: 32 g • W: 71 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 939 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

## Zupa jarzynowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapustą pekińską, marchewki i jabłka | 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
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: 495 • B: 15 g • T: 25 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 719 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-06-14, Piątek**

Energia: 1944 kcal • Białko: 81 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 248 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1046.61 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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
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: 736 • B: 32 g • T: 22 g • W: 104 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 11 g • Na: 488 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
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

## Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 649 • B: 32 g • T: 30 g • W: 68 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 236 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

## 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
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)	160	100 g	100 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 481 • B: 16 g • T: 23 g • W: 55 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 321 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 3 - 2024-06-15, Sobota**

Energia: 2010 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 281 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3158.37 mg • Cholesterol: 157 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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
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), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 698 • B: 34 g • T: 20 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 840 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka  
konserwowa, masło (MLEKO), ogórek i  
sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

**Truskawki**

Sposób przygotowania:

## Obiad

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
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: 776 • B: 36 g • T: 32 g • W: 94 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1652 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

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 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: 488 • B: 26 g • T: 15 g • W: 78 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 665 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

## Pieczewo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek | Maślanka | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-06-16, Niedziela**

Energia: 2007 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 64 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 1128.33 mg • Cholesterol: 216 mg • Tłuszcz nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

**Dieta:13-22.06.2024 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 „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	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
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 549 • B: 35 g • T: 13 g • W: 80 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 450 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Pieczywo mieszane (GLUTEN),  
polędwica miodowa (MLEKO, SELER,  
GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło  
(MLEKO), pomidor | Skyr waniliowy  
(MLEKO) | Herbata z cytryną**

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
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
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: 687 • B: 49 g • T: 18 g • W: 85 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 10 g • Na: 555 mg • Chol.: 121 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

**Zupa brokułowa z mozzarellą (SELER, MLEKO) | Duszony filet z kurczaka (GLUTEN), ryż, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | 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	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:

**DZIEŃ 5 - 2024-06-17, Poniedziałek**

Energia: 2279 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 89 g • Węglowodany: 280 g • Cukry: 73 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 2702.08 mg • Cholesterol: 182 mg • Tłuszcze nasycone: 32 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenney (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
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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 848 • B: 32 g • T: 36 g • W: 102 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 1108 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	284	400 g	1 opakowanie

Kcal: 284 • B: 11 g • T: 5 g • W: 48 g • Cuk.: 48 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 5

**Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)

## Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 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
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

**Krupnik jęczmienny (SELER, GLUTEN) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

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

## 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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 481 • B: 15 g • T: 25 g • W: 50 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 715 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa podwawelska, masło (MLEKO) | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-06-18, Wtorek**

Energia: 2038 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcz: 75 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2923.75 mg • Cholesterol: 597 mg • Tłuszcz nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.3

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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)	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	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	64	50 g	0.3 duża puszka
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: 794 • B: 37 g • T: 29 g • W: 100 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 9 g • Na: 1948 mg • Chol.: 170 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

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:

- Kefir zblendować z brzoskwiniami na koktajl.
- Zjeść z waflami.

## 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
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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 729 • B: 38 g • T: 28 g • W: 85 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 16 g • Na: 147 mg • Chol.: 361 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Zupa owsiankowa (SELER) | Wątróbka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
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: 390 • B: 23 g • T: 12 g • W: 54 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 733 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-06-19, Środa**

Energia: 2276 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 328 g • Cukry: 82 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2231.12 mg • Cholesterol: 121 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.4

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
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%,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
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 857 • B: 33 g • T: 29 g • W: 118 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 6 g • Na: 484 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

**Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	45	150 g	150 g

Kcal: 45 • B: 1 g • T: 0 g • W: 11 g • Cuk.: 9 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
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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Banan	133	150 g	150 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 694 • B: 25 g • T: 18 g • W: 116 g • Cuk.: 44 g • Bł.: 4 g • Na: 850 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 11

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód | Banan | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-06-20, Czwartek**

Energia: 1983 kcal • Białko: 130 g • Tłuszcz: 48 g • Węglowodany: 270 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2321.62 mg • Cholesterol: 104 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.4

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**

## Śniadanie

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 wieprzowa	62	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: 676 • B: 33 g • T: 18 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 830 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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

Kcal: 123 • B: 14 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

## Skyr waniliowy (MLEKO)

Sposób przygotowania:

## Obiad

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 gotowane z ziemniakami i gotowaną marchewką z groszkiem | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 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: 423 • B: 19 g • T: 11 g • W: 62 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 2 g • Na: 513 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczycwo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałata, papryka | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-06-21, Piątek**

Energia: 2400 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcz: 87 g • Węglowodany: 309 g • Cukry: 68 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1688.25 mg • Cholesterol: 448 mg • Tłuszcz nasycone: 40 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.9

**Dieta:13-22.06.2024 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
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

Kcal: 785 • B: 43 g • T: 24 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 736 mg • Chol.: 304 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

**Kasza manna na mleku (MLEKO) | Piezycwo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), tuńczyk (RYBA), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	50 g
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
Jabłko	78	150 g	150 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 766 • B: 36 g • T: 25 g • W: 109 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 14 g • Na: 135 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

## Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN) z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem prażonym | 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
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
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 616 • B: 22 g • T: 34 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 740 mg • Chol.: 57 mg • Tl.nas.: 13 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-06-22, Sobota**

Energia: 2068 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 71 g • Węglowodany: 263 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 1821.08 mg • Cholesterol: 269 mg • Tłuszcz nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

**Dieta:13-22.06.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 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
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 709 • B: 29 g • T: 23 g • W: 98 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 1089 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	45	150 g	150 g

Kcal: 45 • B: 1 g • T: 0 g • W: 11 g • Cuk.: 9 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
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	150 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 788 • B: 37 g • T: 35 g • W: 87 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 11 g • Na: 216 mg • Chol.: 136 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

**Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Klops gotowany mielony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, pomidory | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50 g
Salata 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), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 525 • B: 36 g • T: 13 g • W: 67 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 514 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, jogurt skyr (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania: