

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-06-13, Czwartek

Energia: 2252 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 300 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 2627.61 mg • Cholesterol: 186 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

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 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: 909 • B: 45 g • T: 28 g • W: 119 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 491 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 11

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica. 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
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

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:

DZIEŃ 2 - 2024-06-14, Piątek

Energia: 2040 kcal • Białko: 78 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 42 g • Sód: 1660.39 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
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), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 746 • B: 32 g • T: 21 g • W: 110 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 13 g • Na: 167 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (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
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

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

Sposób przygotowania:

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

Kolacja

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:

DZIEŃ 3 - 2024-06-15, Sobota

Energia: 2038 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2647.27 mg • Cholesterol: 189 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
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), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 701 • B: 36 g • T: 18 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 593 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

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
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

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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-06-16, Niedziela

Energia: 2034 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 279 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 826.73 mg • Cholesterol: 216 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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
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: 558 • B: 34 g • T: 11 g • W: 86 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 7 g • Na: 128 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
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

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: 2409 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 82 g • Węglowodany: 325 g • Cukry: 75 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2089.74 mg • Cholesterol: 247 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
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
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata 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), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 903 • B: 34 g • T: 37 g • W: 111 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 11 g • Na: 1403 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska, musztarda (GORCZYCA) | 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
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
Łopatka 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, SELER) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

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:

DZIEŃ 6 - 2024-06-18, Wtorek

Energia: 1948 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 4431.97 mg • Cholesterol: 577 mg • Tłuszcz nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
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
Makrela 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: 787 • B: 36 g • T: 25 g • W: 105 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 10 g • Na: 1253 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (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 wafkami.

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kapusta biała	25	100 g	1.1 filiżanka
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

Kapuśniak (GLUTEN, SELER) | Wątróbka smażona (GLUTEN), ziemniaki, ogórek kiszony | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

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 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: 398 • B: 22 g • T: 11 g • W: 59 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 6 g • Na: 465 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: 2390 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 79 g • Węglowodany: 330 g • Cukry: 83 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2043.72 mg • Cholesterol: 121 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

Kcal: 866 • B: 32 g • T: 27 g • W: 124 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 162 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 12

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 • Tł.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 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
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Banan	133	150 g	150 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 798 • B: 31 g • T: 28 g • W: 112 g • Cuk.: 45 g • Bł.: 11 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-06-20, Czwartek

Energia: 1970 kcal • Białko: 129 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1712.02 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
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
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: 668 • B: 31 g • T: 16 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 153 mg • Chol.: 74 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 pieczone w rękawie 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 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: 417 • B: 20 g • T: 12 g • W: 58 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 580 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-06-21, Piątek

Energia: 2464 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 326 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1089.97 mg • Cholesterol: 476 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.6

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
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), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 795 • B: 42 g • T: 23 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 414 mg • Chol.: 304 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo 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
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
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
Śmietanka 12%	22	16 g	2 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 812 • B: 42 g • T: 20 g • W: 115 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 10 g • Na: 126 mg • Chol.: 104 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane (GLUTEN, JAJA) z serem (MLEKO) i śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

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:

DZIEŃ 10 - 2024-06-22, Sobota

Energia: 2079 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 70 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 39 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1636.98 mg • Cholesterol: 269 mg • Tłuszcz nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 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), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 731 • B: 29 g • T: 21 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 771 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), papryka | 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	0.9 sztuka
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) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, pomidory | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

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
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), 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: