

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-06-23, Niedziela

Energia: 2020 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2449.78 mg • Cholesterol: 135 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

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	1 porcja
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 pieczona, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

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	10 g
Rzodkiewka	11	70 g	70 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: 620 • B: 33 g • T: 23 g • W: 76 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 6 g • Na: 608 mg • Chol.: 60 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), rzodkiewka, roszonka, serek wiejski (MLEKO) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-06-24, Poniedziałek

Energia: 2118 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 79 g • Węglowodany: 270 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1699.43 mg • Cholesterol: 537 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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
Rzodkiewka	11	70 g	4.7 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 780 • B: 35 g • T: 28 g • W: 98 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 9 g • Na: 425 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonka, rzodkiewka | 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
Kiełbasa wieprzowa biała	144	50 g	0.4 sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3 sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9 sztuka
Cebula	7	20 g	2 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 722 • B: 33 g • T: 35 g • W: 73 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 9 g • Na: 733 mg • Chol.: 413 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Żurek z białą kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne smażone (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z ziemniakami i pomidorami z cebulką | 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 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Papryka czerwona	7	25 g	0.3 mała sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 482 • B: 26 g • T: 16 g • W: 64 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 6 g • Na: 539 mg • Chol.: 73 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą i papryką | Jogurt (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-06-25, Wtorek

Energia: 2080 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 81 g • Węglowodany: 229 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 3299.58 mg • Cholesterol: 120 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.1

Dieta: DIETA PODSTAWOWA**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 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
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: 885 • B: 39 g • T: 34 g • W: 103 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 389 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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Ogórek kiszony	17	150 g	2.3 średnia sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 671 • B: 39 g • T: 31 g • W: 68 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 13 g • Na: 2657 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Bitki wieprzowe smażone, kasza gryczana, ogórek kiszony | 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
Roszonka	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), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-06-26, Środa

Energia: 2062 kcal • Białko: 91 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 252 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1672.06 mg • Cholesterol: 217 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 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
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: 675 • B: 33 g • T: 16 g • W: 105 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 580 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

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 Gouda	178	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 495 • B: 20 g • T: 23 g • W: 53 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 423 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-06-27, Czwartek

Energia: 2069 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 261 g • Cukry: 36 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3430.76 mg • Cholesterol: 323 mg • Tłuszcz nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

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
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)	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: 706 • B: 32 g • T: 18 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 218 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 10

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, SELER), pomidorem i sałata | 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

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
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

Zupa ogórkowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym (GLUTEN), kasza gryczana, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 748 • B: 43 g • T: 28 g • W: 91 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 2239 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

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 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
Szynka mielona	184	70 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata lodowa	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 523 • B: 19 g • T: 24 g • W: 59 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 884 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 10 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: 2327 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 79 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 26 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2159.43 mg • Cholesterol: 415 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 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)	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
Makrela wędzona	155	70 g	0.7 porcja
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: 718 • B: 39 g • T: 24 g • W: 90 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 9 g • Na: 1560 mg • Chol.: 251 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z
makreli 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
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Soczewica zielona	176	50 g	4.2 łyżka
Podgardle wieprzowe	66	10 g	10 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	5	15 g	0.2 garść
Maliny	8	15 g	0.3 garść

Kcal: 855 • B: 38 g • T: 15 g • W: 143 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 13 g • Na: 106 mg • Chol.: 142 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 13

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Pierogi gotowane z soczewicą GLUTEN, JAJA) | Kompot owocowy

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)	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: 633 • B: 15 g • T: 35 g • W: 64 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 8 g • Na: 492 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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: 1881 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1511.99 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

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
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 654 • B: 32 g • T: 16 g • W: 96 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 503 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata, rzodkiewka | 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 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
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: 436 • B: 18 g • T: 16 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 35 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-06-30, Niedziela

Energia: 1924 kcal • Białko: 83 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 359.75 mg • Cholesterol: 200 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

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 chuda	55	50 g	50 g
Mix sałat	3	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 553 • B: 21 g • T: 21 g • W: 73 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 9 g • Na: 48 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatką z pomidorkami i papryką | 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 pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | 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
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: 658 • B: 26 g • T: 18 g • W: 105 g • Cuk.: 46 g • Bł.: 5 g • Na: 142 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-07-01, Poniedziałek

Energia: 1912 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 45 g • Węglowodany: 297 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 2215.43 mg • Cholesterol: 82 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

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 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
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: 611 • B: 29 g • T: 9 g • W: 104 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 151 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

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
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 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	123	100 g	100 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Ogórek konserwowy	35	150 g	150 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 731 • B: 42 g • T: 20 g • W: 101 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 21 g • Na: 2025 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 8

**Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) |
Duszony gulasz wieprzowy, kasza
jęczmienna (GLUTEN), ogórek
konserwowy | Kompot wiśniowy**

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	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: 437 • B: 18 g • T: 16 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 38 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-07-02, Wtorek

Energia: 2290 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcz: 86 g • Węglowodany: 291 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 2524.87 mg • Cholesterol: 233 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.2

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
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
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: 699 • B: 29 g • T: 20 g • W: 103 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 1620 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 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
Pieczarki	22	100 g	10 mała sztuka
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) piers	144	100 g	100 g
Bułka tarta	18	5 g	0.6 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Kwaśna śmietana 12%	48	36 g	2 łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 805 • B: 47 g • T: 34 g • W: 85 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 17 g • Na: 424 mg • Chol.: 111 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażony filec z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, mizeria (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
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
Migdały	174	30 g	30 g

Kcal: 709 • B: 29 g • T: 32 g • W: 81 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 9 g • Na: 479 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania: