

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-06-03, Poniedziałek

Energia: 2185 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 306 g • Cukry: 72 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 961.6 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g

## Dieta: DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie, 00:00

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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 775 • B: 34 g • T: 24 g • W: 108 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 291 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie, 00:00

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

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

### Mus owocowy

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	218	60 g	4 łyżka
Mleko 2%	46	90 g	0.4 szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Jabłko	52	100 g	0.9 mała sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	1.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 786 • B: 43 g • T: 23 g • W: 104 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 12 g • Na: 181 mg • Tł.nas.: 7 g

**Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) |  
Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA,  
MLEKO) z serem (MLEKO), jabłkiem,  
śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot  
truskawkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka

Kcal: 523 • B: 28 g • T: 16 g • W: 69 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 6 g • Na: 489 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 2 - 2024-06-04, Wtorek

Energia: 2300 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 314 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1424.38 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g

## Dieta: DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	4.3 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Chleb 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 chuda	55	50 g	50 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 751 • B: 41 g • T: 18 g • W: 105 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 174 mg • Tł.nas.: 10 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Truskawki	48	150 g	150 g

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

**Truskawki**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Truskawki	16	50 g	0.7 garść
Wiśnie	25	50 g	50 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Kisiel bez cukru proszek	31	10 g	0.3 małe opakowanie
Cukier biały	39	10 g	2.5 łyżeczka
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Kurczak pierś	180	150 g	0.8 sztuka
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Oil rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	100 g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 870 • B: 53 g • T: 18 g • W: 126 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 12 g • Na: 229 mg • Tł.nas.: 3 g

**Zupa owocowa z makaronem (GLUTEN) | Smażony kotlet Devolay z pieczarką (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Chleb 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pieczeń rzymska wieprzowa	186	80 g	80 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 631 • B: 25 g • T: 28 g • W: 71 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 7 g • Na: 1020 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2024-06-05, Środa

Energia: 2234 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 86 g • Węglowodany: 281 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1461.4 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g

## Dieta:DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 00:00

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
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	45	150 g	0.5 porcja

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

**Arbuz**

Sposób przygotowania:

Arbuz

## Obiad, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

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

Kcal: 617 • B: 22 g • T: 32 g • W: 61 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 472 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-06-06, Czwartek**

Energia: 2149 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 284 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2096.41 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb 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	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7 łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 815 • B: 42 g • T: 24 g • W: 107 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 1081 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 00:00**

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

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

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ryż biały	70	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1 porcja
Ziemniaki	145	250 g	250 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 641 • B: 35 g • T: 23 g • W: 77 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 9 g • Na: 163 mg • Tł.nas.: 8 g

**Krupnik z ryżem (SELER) | Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

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 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 wieprzowa	62	50 g	50 g
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 559 • B: 35 g • T: 19 g • W: 65 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 6 g • Na: 852 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-06-07, Piątek**

Energia: 2120 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 307 g • Cukry: 86 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2155.47 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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

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

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

Kcal: 78 • B: 0 g • T: 0 g • W: 21 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Tł.nas.: 0 g

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Miruna	115	140 g	1.3 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 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	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 748 • B: 39 g • T: 36 g • W: 75 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 16 g • Na: 1213 mg • Tł.nas.: 5 g

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z młodej kapusty | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

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 - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	148	57 g	0.5 opakowanie
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 486 • B: 11 g • T: 23 g • W: 60 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 7 g • Na: 255 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-06-08, Sobota**

Energia: 2199 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 333 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1082.16 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 738 • B: 34 g • T: 21 g • W: 103 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 276 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 00:00**

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

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

**Mus owocowy**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb 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
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Papryka czerwona	8	30 g	0.2 duża sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 503 • B: 36 g • T: 8 g • W: 78 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 7 g • Na: 558 mg • Tł.nas.: 1 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 7 - 2024-06-09, Niedziela

Energia: 2019 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 83 g • Węglowodany: 229 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2899.6 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

## Dieta:DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 00:00

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

Kcal: 540 • B: 15 g • T: 21 g • W: 74 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 8 g • Na: 1426 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 92 • B: 6 g • T: 3 g • W: 9 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 0 g • Na: 95 mg • Tł.nas.: 2 g

**Jogurt naturalny (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 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
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 758 • B: 38 g • T: 40 g • W: 68 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 12 g • Na: 290 mg • Tł.nas.: 9 g

**Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot truskawkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 8 - 2024-06-10, Poniedziałek

Energia: 2224 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 91 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 4799.65 mg • Tłuszcze nasycone: 34 g

## Dieta:DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 00:00

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

Kcal: 942 • B: 31 g • T: 43 g • W: 109 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 2239 mg • Tł.nas.: 16 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

Kcal: 78 • B: 0 g • T: 0 g • W: 21 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Tł.nas.: 0 g

### Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Śmietanka 12%	27	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 629 • B: 36 g • T: 20 g • W: 83 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 16 g • Na: 2032 mg • Tł.nas.: 5 g

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

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
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 574 • B: 21 g • T: 29 g • W: 59 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 527 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 9 - 2024-06-11, Wtorek

Energia: 2082 kcal • Białko: 77 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 39 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 970.44 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

## Dieta: DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 00:00

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)	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 - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 787 • B: 24 g • T: 32 g • W: 101 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 12 g • Na: 419 mg • Tł.nas.: 10 g

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), rzodkiewka i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Truskawki	48	150 g	2.1 garść
Śmietana 30%	73	25 g	2.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 703 • B: 29 g • T: 11 g • W: 124 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 70 mg • Tł.nas.: 5 g

**Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) z truskawkami i śmietaną (MLEKO) | Kompot truskawkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 395 • B: 18 g • T: 11 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 132 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-06-12, Środa**

Energia: 2099 kcal • Białko: 113 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2301.06 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8 mała sztuka
Makrela atlantycka	144	70 g	0.6 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 00:00**

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

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

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Sałata zielona	15	100 g	20 liść
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	2.2 łyżeczka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 665 • B: 37 g • T: 28 g • W: 69 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 12 g • Na: 154 mg • Tł.nas.: 7 g

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

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
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
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 524 • B: 26 g • T: 16 g • W: 70 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 228 mg • Tł.nas.: 9 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałata i papryką | Kefir (MLEKO) | Herbata czarna**

Sposób przygotowania: