

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-07-13, Sobota

Energia: 2084 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 295 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3225.37 mg • Cholesterol: 157 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Melon	54	150 g	150 g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1 butelka

Kcal: 125 • B: 4 g • T: 2 g • W: 26 g • Cuk.: 23 g • Bł.: 1 g • Na: 67 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 2

Melon, Actimel (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Groszek zielony	12	15 g	1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Wołowina mielona 10% tłuszczu	123	70 g	2.5 uncja (30 g)
Kiełbasa wieprzowa	98	30 g	30 g
Makaron pszenny	331	100 g	2 porcja
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 776 • B: 36 g • T: 32 g • W: 94 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1652 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 485 • B: 26 g • T: 15 g • W: 77 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 666 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-07-14, Niedziela

Energia: 1927 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 57 g • Węglowodany: 270 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 966.23 mg • Cholesterol: 193 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

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

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

Banan

Sposób przygotowania:

Banan

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Makaron	74	20 g	0.2 filiżanka
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak (brojler) piers	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ryż biały	245	70 g	70 g
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Sałata 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: 607 • B: 41 g • T: 12 g • W: 86 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 8 g • Na: 393 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

Zupa pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Duszony filec 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 3 - 2024-07-15, Poniedziałek

Energia: 2679 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 105 g • Węglowodany: 326 g • Cukry: 36 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2808.51 mg • Cholesterol: 487 mg • Tłuszcze nasycone: 44 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.7

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Parówki z szynki	221	80 g	2 sztuka
Sałata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 728 • B: 36 g • T: 23 g • W: 96 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 6 g • Na: 636 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
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
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
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
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 644 • B: 36 g • T: 25 g • W: 76 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 14 g • Na: 223 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

Krupnik jęczmienny (MLEKO, GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 459 • B: 14 g • T: 22 g • W: 53 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 841 mg • Chol.: 44 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-07-16, Wtorek

Energia: 1968 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 243 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2434.25 mg • Cholesterol: 577 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.7

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w sosie własnym	58	50 g	1.7 łyżka
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: 741 • B: 39 g • T: 21 g • W: 99 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 8 g • Na: 1388 mg • Chol.: 150 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 125 • B: 9 g • T: 5 g • W: 12 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 0 g • Na: 95 mg • Chol.: 13 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 1

Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

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

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Kurczak wątróbka	119	100 g	1 porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Warzywa mrożone	38	150 g	0.4 opakowanie
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 713 • B: 37 g • T: 29 g • W: 78 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 16 g • Na: 218 mg • Chol.: 361 mg • Tl.nas.: 4 g • WW: 6

Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) | Wątróbka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 390 • B: 23 g • T: 12 g • W: 54 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 733 mg • Chol.: 54 mg • Tl.nas.: 6 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-07-17, Środa

Energia: 2260 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 315 g • Cukry: 79 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2235.65 mg • Cholesterol: 133 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.2

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	0.5 puszka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 857 • B: 33 g • T: 29 g • W: 118 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 6 g • Na: 484 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 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: 712 • B: 42 g • T: 27 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 901 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Zupa koperkowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Borówki amerykańskie	86	150 g	3 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 24 g • T: 18 g • W: 103 g • Cuk.: 41 g • Bł.: 4 g • Na: 850 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 10

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód | Borówki | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-07-18, Czwartek

Energia: 2109 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcz: 70 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Sód: 2329.96 mg • Cholesterol: 162 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.3

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	180	50 g	4.2 łyżka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
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: 894 • B: 46 g • T: 29 g • W: 112 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 810 mg • Chol.: 106 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 11

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica. mozzarella (MLEKO), pomidor | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Borówki amerykańskie	86	150 g	3 garść

Kcal: 86 • B: 1 g • T: 1 g • W: 22 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Borówki amerykańskie

Sposób przygotowania:

Borówki amerykańskie

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ziemniaki	29	50 g	1 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
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 634 • B: 38 g • T: 15 g • W: 87 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 800 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 8

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) z gotowanym mięsem mielonym i kapustą | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 495 • B: 15 g • T: 25 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 719 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-07-19, Piątek

Energia: 1906 kcal • Białko: 79 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 252 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 2022.15 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	78	150 g	1.1 średnia sztuka

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

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Dorsz	82	100 g	1 sztuka
Bułka tarta	36	10 g	1.3 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóra z kurcząt 8,1%, wątroba z kurcząt 7,0% olej rzepakowy, kasza manna, sól, białko sojowe, skrobia, warzywa suszone, serwatka, mleko w proszku, glukoza, hydrolizat, białka z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	93	58 g	2.9 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 414 • B: 12 g • T: 18 g • W: 53 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 305 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-07-20, Sobota

Energia: 2059 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 1783.68 mg • Cholesterol: 260 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 678 • B: 35 g • T: 19 g • W: 97 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 8 g • Na: 907 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, masło (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Arbuz	45	150 g	150 g

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

Arbuz

Sposób przygotowania:

Arbuz

Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Łopatką 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
Kalafior	38	150 g	10 różyczka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 811 • B: 40 g • T: 33 g • W: 95 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 13 g • Na: 361 mg • Chol.: 136 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50 g
Sałata 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: 525 • B: 36 g • T: 13 g • W: 67 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 514 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-07-21, Niedziela

Energia: 1800 kcal • Białko: 123 g • Tłuszcze: 44 g • Węglowodany: 240 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2011.95 mg • Cholesterol: 66 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.6

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 446 • B: 22 g • T: 13 g • W: 63 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 720 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynkówka (GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor, sałata | 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
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
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 765 • B: 60 g • T: 21 g • W: 91 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 14 g • Na: 786 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 8

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 467 • B: 27 g • T: 11 g • W: 69 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 5 g • Na: 416 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Pieczewo mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), sałata, pomidor | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-07-22, Poniedziałek

Energia: 2506 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 86 g • Węglowodany: 326 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2121.09 mg • Cholesterol: 471 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.4

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2 kromka
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: 785 • B: 43 g • T: 24 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 736 mg • Chol.: 304 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Kasza manna na mleku (MLEKO) | 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
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
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Maliny mrożone	8	15 g	0.3 garść
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka

**Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) |
Duszony filet w sosie koperkowym
(MLEKO, GLUTEN), duszone buraczki
(GLUTEN), ryż | Kompot malinowo-
jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kcal: 843 • B: 46 g • T: 19 g • W: 126 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 348 mg •
Chol.: 100 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 11

Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7 kromka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) (składniki: woda, olej rzepakowy, warzywa 12 % (cebula, pietruszka, marchew), BIAŁKO SOJOWE 6 %, koncentrat pomidorowy 6 %, aromaty naturalne, przyprawy (GORCZYCA), skrobia, błonnik, sól)	146	57 g	0.5 opakowanie
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
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: 644 • B: 20 g • T: 38 g • W: 57 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 960 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 5

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), kiełbasą podwawelską, roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

Sposób przygotowania: