

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-07-23, Wtorek

Energia: 2126 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcze: 89 g • Węglowodany: 221 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2011.02 mg • Cholesterol: 109 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.7

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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: 876 • B: 40 g • T: 36 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 710 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, 00:00

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, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	100	14 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Zupa grysikowa (SELER, GLUTEN) |
Szynka wieprzowa duszone, ziemniaki,
buraczki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 727 • B: 39 g • T: 37 g • W: 66 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 10 g • Na: 1046 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

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	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

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z kiełbasą
żywiecką, masłem (MLEKO), roszponką i
pomidorkami | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

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

DZIEŃ 2 - 2024-07-24, Środa

Energia: 2052 kcal • Białko: 91 g • Tłuszcze: 86 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1993.66 mg • Cholesterol: 217 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.1

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 665 • B: 34 g • T: 18 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 902 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka drobiowa, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

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, 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	233	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
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 biały (MLEKO), pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-07-25, Czwartek

Energia: 1978 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 238 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2823.44 mg • Cholesterol: 311 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóry 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: 697 • B: 33 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 539 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Płatki owsiane	76	20 g	2 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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
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

Kcal: 675 • B: 43 g • T: 23 g • W: 79 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1042 mg • Chol.: 35 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Zupa owsiankowa (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Szynka mielona	184	70 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata lodowa	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 515 • B: 20 g • T: 25 g • W: 54 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 1152 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

Pieczyno mieszane (GLUTEN), szynka mielona (SOJA, GORCZYCA, SELER), masło (MLEKO), sałata lodowa i ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-07-26, Piątek

Energia: 2013 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 257 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2130.7 mg • Cholesterol: 270 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
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
Tuńczyk biały w puszcze w sosie własnym	90	70 g	0.4 duża puszka
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: 645 • B: 42 g • T: 16 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 7 g • Na: 1273 mg • Chol.: 232 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z
tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek |
Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ryż biały	280	80 g	80 g
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Śmietanka 12%	137	100 g	100 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 622 • B: 16 g • T: 15 g • W: 111 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 12 g • Na: 97 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

Zupa jarzynowa (SELER) | Ryż z jabłkiem i śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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)	290	113 g	1 opakowanie
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: 625 • B: 16 g • T: 37 g • W: 59 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 7 g • Na: 760 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-07-27, Sobota

Energia: 2936 kcal • Białko: 127 g • Tłuszcz: 73 g • Węglowodany: 452 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 54 g • Sód: 2529.91 mg • Cholesterol: 181 mg • Tłuszcz nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 39.7

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
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	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
Kawa zbożowa	900	250 g	50 łyżeczka

Kcal: 1532 • B: 45 g • T: 21 g • W: 290 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 38 g • Na: 681 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 25

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 667 • B: 41 g • T: 23 g • W: 80 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 11 g • Na: 879 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Kolacja, 00:00

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	10 g
Rzodkiewka	11	70 g	70 g
Roszponka	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: 612 • B: 33 g • T: 24 g • W: 71 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 5 g • Na: 876 mg • Chol.: 60 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-07-28, Niedziela

Energia: 1800 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 946.55 mg • Cholesterol: 200 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

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 chuda	55	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 437 • B: 21 g • T: 12 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 367 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

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 gotowany (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, sałata ze śmietaną (MLEKO) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
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: 650 • B: 27 g • T: 19 g • W: 100 g • Cuk.: 46 g • Bł.: 4 g • Na: 410 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 7 - 2024-07-29, Poniedziałek

Energia: 1820 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1821.72 mg • Cholesterol: 82 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.5

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 599 • B: 30 g • T: 11 g • W: 98 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 6 g • Na: 467 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO) i koperku | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	100	14 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 659 • B: 36 g • T: 31 g • W: 67 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 12 g • Na: 1047 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

**Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER) |
Duszony gulasz wieprzowy, ziemniaki,
buraczki | Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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	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: 430 • B: 18 g • T: 17 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 306 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-07-30, Wtorek

Energia: 1829 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3186.62 mg • Cholesterol: 219 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
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
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: 689 • B: 29 g • T: 22 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 1941 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Herbata z cytryną

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 • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groszek zielony konserwowy	9	15 g	1 łyżka
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) pierś	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 535 • B: 40 g • T: 13 g • W: 70 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 497 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

Zupa wielowarzywna (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, surówka z jabłka i marchwi | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Dżem owocowy	70	25 g	2.5 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 527 • B: 23 g • T: 18 g • W: 69 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 747 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-07-31, Środa

Energia: 2126 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 52 g • Węglowodany: 330 g • Cukry: 71 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1384.14 mg • Cholesterol: 198 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 642 • B: 31 g • T: 16 g • W: 93 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 476 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową, sałata | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

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
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	5	15 g	0.2 garść
Maliny	31	60 g	1 garść

Kcal: 883 • B: 40 g • T: 18 g • W: 145 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 16 g • Na: 101 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 13

Zupa ziemniaczana z pomidorami (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN) gotowany z serem (MLEKO), masłem (MLEKO) i jabłkiem | Kompot owocowy

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 kromka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 468 • B: 27 g • T: 17 g • W: 58 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 4 g • Na: 806 mg • Chol.: 73 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałata | Jogurt (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-08-01, Czwartek

Energia: 2266 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcz: 86 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Sód: 2828.82 mg • Cholesterol: 172 mg • Tłuszcz nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Indyk filet	51	50 g	0.3 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 645 • B: 32 g • T: 16 g • W: 95 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 2 g • Na: 608 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło (MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	50 g
Actimel (MLEKO)	71	100 g	1 butelka

Kcal: 287 • B: 7 g • T: 10 g • W: 45 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 3 g • Na: 40 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 4

Ciasteczka bez cukru Sante (GLUTEN), Actimel (MLEKO)

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
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 gotowana, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot porzeczkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
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: 637 • B: 25 g • T: 31 g • W: 69 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 4 g • Na: 828 mg • Chol.: 77 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor, roszonka, kiełbasa podwawelska | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania: