

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-08-02, Piątek

Energia: 1897 kcal • Białko: 91 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 250 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1086.97 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

## 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	106	80 g	2.7 plaster
Jogurt naturalny	12	20 g	0.8 łyżka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7 sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 771 • B: 38 g • T: 23 g • W: 105 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 7 g • Na: 522 mg • Tł.nas.: 12 g

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło  
(MLEKO), twarożek (MLEKO) z  
rzodkiewką, pomidorem, szczypiorkiem  
i słonecznikiem | 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 • Tł.nas.: 0 g

### Jabłko

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad

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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 626 • B: 40 g • T: 24 g • W: 69 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 15 g • Na: 262 mg • Tł.nas.: 5 g

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryba (RYBA) gotowana, ziemniaki, warzywa duszone | Herbata czarna**

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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skóry 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)	91	57 g	0.6 małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 422 • B: 13 g • T: 18 g • W: 55 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 302 mg • Tł.nas.: 7 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-08-03, Sobota**

Energia: 2202 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 334 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1672.83 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g

**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
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: 806 • B: 37 g • T: 23 g • W: 113 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 6 g • Na: 600 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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

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
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
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

## Pieczyno mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, pomidor | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 437 • B: 36 g • T: 4 g • W: 69 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 4 g • Na: 824 mg • Tł.nas.: 1 g

**DZIEŃ 3 - 2024-08-04, Niedziela**

Energia: 1988 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 237 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 3158.53 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

**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
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), cykorcia)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 531 • B: 16 g • T: 22 g • W: 68 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 1748 mg • Tł.nas.: 10 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 698 • B: 37 g • T: 37 g • W: 60 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 14 g • Na: 227 mg • Tł.nas.: 9 g

## Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Schab gotowany (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8 duże opakowanie
Banan	133	150 g	150 g
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: 667 • B: 35 g • T: 15 g • W: 100 g • Cuk.: 36 g • Bł.: 9 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

## Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z bananem | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-08-05, Poniedziałek**

Energia: 2028 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 1449.48 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

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

Kcal: 772 • B: 34 g • T: 26 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 600 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 642 • B: 35 g • T: 21 g • W: 78 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 5 g • Na: 93 mg • Tł.nas.: 4 g

**Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) |  
Gotowane risotto z sosem  
pomidorowym i natką pietruszki |  
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
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata 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: 515 • B: 28 g • T: 17 g • W: 64 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 4 g • Na: 757 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 5 - 2024-08-06, Wtorek

Energia: 2083 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 247 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 3642.98 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g

## Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie

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 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	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: 806 • B: 43 g • T: 26 g • W: 101 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 1402 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

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	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
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 610 • B: 40 g • T: 23 g • W: 69 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 951 mg • Tł.nas.: 4 g

## Zupa warzywna (SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), ziemniaki, marchew gotowana | 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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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: 623 • B: 26 g • T: 29 g • W: 66 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 5 g • Na: 1288 mg • Tł.nas.: 14 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-08-07, Środa**

Energia: 2131 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 92 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3880.84 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Parówka	302	104 g	2 sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 917 • B: 32 g • T: 44 g • W: 99 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 2424 mg • Tł.nas.: 17 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
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
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: 709 • B: 39 g • T: 28 g • W: 83 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 15 g • Na: 1057 mg • Tł.nas.: 6 g

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

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
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, białko z kukurydzy, ekstrakt drożdżowy)	80	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: 414 • B: 12 g • T: 17 g • W: 55 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 305 mg • Tł.nas.: 7 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-08-08, Czwartek**

Energia: 1818 kcal • Białko: 79 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 211 g • Cukry: 39 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1309.91 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

**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)	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)	149	58 g	2.9 łyżka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 725 • B: 24 g • T: 31 g • W: 89 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 8 g • Na: 660 mg • Tł.nas.: 10 g

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

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 • Tł.nas.: 0 g

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
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
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 628 • B: 36 g • T: 34 g • W: 49 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 12 g • Na: 249 mg • Tł.nas.: 8 g

## Zupa koperkowa | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, warzywa duszone | 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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 388 • B: 19 g • T: 12 g • W: 52 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 400 mg • Tł.nas.: 6 g

## Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, pomidor | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-08-09, Piątek**

Energia: 1948 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 303 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 961.78 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	156	60 g	2 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: 741 • B: 42 g • T: 20 g • W: 99 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 7 g • Na: 495 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, twarogiem (MLEKO) i papryką | 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 • Tł.nas.: 0 g

**Borówki amerykańskie**

Sposób przygotowania:

Borówki amerykańskie

## Obiad

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Fasola biała	67	20 g	0.1 filiżanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Makaron pszenny	265	80 g	1.6 porcja
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Jogurt grecki 5%	49	50 g	2.5 łyżka
Jabłko	104	200 g	1.8 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść

Kcal: 708 • B: 39 g • T: 9 g • W: 127 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 15 g • Na: 160 mg • Tł.nas.: 4 g

## Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) | Makaron gotowany (GLUTEN) z serem (MLEKO), jabłkiem, jogurt grecki (MLEKO) | 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
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)	80	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 414 • B: 12 g • T: 17 g • W: 55 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 305 mg • Tł.nas.: 7 g

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), sałata, pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-08-10, Sobota**

Energia: 1946 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 241 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 1644.48 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g

**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
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: 737 • B: 35 g • T: 24 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 836 mg • Tł.nas.: 10 g

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

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

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

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
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	250 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pomidor czerwony	27	150 g	0.9 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie	10	20 g	20 g

Kcal: 626 • B: 36 g • T: 21 g • W: 78 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 10 g • Na: 160 mg • Tł.nas.: 6 g

**Krupnik z ryżem (SELER) | Szynka gotowana (GLUTEN), ziemniaki, sałatka z pomidora | Kompot wiśniowy**

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
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: 538 • B: 30 g • T: 23 g • W: 54 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 647 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-08-11, Niedziela**

Energia: 2029 kcal • Białko: 136 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 19 g • Sód: 2824.59 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

**Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5 opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Połędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 450 • B: 25 g • T: 11 g • W: 63 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 1 g • Na: 509 mg • Tł.nas.: 6 g

**Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mlekovita - Maślanka truskawkowa (MLEKO)	142	200 g	200 g

Kcal: 142 • B: 6 g • T: 3 g • W: 24 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Tł.nas.: 0 g

**Maślanka (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## 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
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	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 755 • B: 60 g • T: 21 g • W: 88 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 820 mg • Tł.nas.: 3 g

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) |  
Uda z kurczaka gotowane z  
ziemniakami i surówka z marchewki |  
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 pszenny (składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól)	130	50 g	1.7 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
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 682 • B: 45 g • T: 27 g • W: 70 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 3 g • Na: 1496 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania: