

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-08-02, Piątek

Energia: 2093 kcal • Białko: 87 g • Tłuszcze: 81 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1668.79 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	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
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
Szczypiorek	1	2 g	1 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: 781 • B: 37 g • T: 22 g • W: 111 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 9 g • Na: 199 mg • Tł.nas.: 11 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, 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
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)	91	57 g	0.6 małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
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 drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO) i pomidorkami | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-08-03, Sobota

Energia: 2277 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcze: 51 g • Węglowodany: 348 g • Cukry: 70 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1084.86 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
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: 815 • B: 37 g • T: 22 g • W: 119 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 279 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, 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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

DZIEŃ 3 - 2024-08-04, Niedziela

Energia: 2115 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 84 g • Węglowodany: 254 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2899.73 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), cykorcia)	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
Banan	133	150 g	150 g
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: 725 • B: 37 g • T: 20 g • W: 102 g • Cuk.: 37 g • Bł.: 10 g • Na: 1090 mg • Tł.nas.: 5 g

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z bananem i migdałami (ORZECHY) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2024-08-05, 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
Roszonka	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 roszonką | 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 5 - 2024-08-06, Wtorek

Energia: 2562 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcze: 98 g • Węglowodany: 324 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2511.52 mg • Tłuszcze nasycone: 36 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), cykoria)	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
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
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
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	0.3 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	50	150 g	2.5 średnia sztuka
Margaryna	100	14 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 1072 • B: 36 g • T: 46 g • W: 134 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 16 g • Na: 409 mg • Tł.nas.: 11 g

Zupa owocowa z makaronem (GLUTEN) | Smażony kotlet mielony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew gotowana | 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), cykorja)	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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-08-07, Środa

Energia: 2139 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 260 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 3862.79 mg • Tłuszcze nasycone: 30 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
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
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, 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
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	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: 396 • B: 22 g • T: 11 g • W: 59 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 6 g • Na: 473 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-08-08, Czwartek

Energia: 2250 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 114 g • Węglowodany: 230 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 803.2 mg • Tłuszcze nasycone: 47 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
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
Śmietana 18%	93	50 g	2 łyżka
Śmietana 30%	291	100 g	100 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Szczypiorek	2	5 g	1 łyżka
Rzodkiewka	7	45 g	3 sztuka
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
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: 989 • B: 40 g • T: 71 g • W: 51 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 8 g • Na: 251 mg • Tł.nas.: 32 g

Chłodnik (MLEKO, JAJA) | 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
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 8 - 2024-08-09, Piątek

Energia: 1941 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 39 g • Węglowodany: 312 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 807.68 mg • Tłuszcz nasycone: 20 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, twarogiem (MLEKO) i papryką | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

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, 00:00

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, 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
Pasztet drobiowy (składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%, skórz 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: 396 • B: 22 g • T: 11 g • W: 59 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 6 g • Na: 473 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-08-10, Sobota

Energia: 2034 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 256 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1407.08 mg • Tłuszcze nasycone: 29 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), cykorcia)	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
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 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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-08-11, Niedziela

Energia: 2045 kcal • Białko: 134 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 255 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 2288.59 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g

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

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, 00:00

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, 00:00

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 pieczone w rękawie z ziemniakami i surówka z marchewki | 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 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
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 698 • B: 44 g • T: 24 g • W: 81 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 7 g • Na: 960 mg • Tł.nas.: 11 g

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

Sposób przygotowania: