

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-08-22, 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:22.08.2024 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 |
| 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 | 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 sałata | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

| 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

| 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 |

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

Sposób przygotowania:

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

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 |
| Szynka mielona | 184 | 70 g | 3.3 plaster |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Sałata 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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-08-23, Piątek

Energia: 2101 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2230.5 mg • Cholesterol: 318 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

Dieta:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

| 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

| 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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------------|
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 porcja |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 mała sztuka |
| Makaron | 186 | 50 g | 0.5 filiżanka |
| Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g) | 9 | 35 g | 1 porcja |
| Miruna | 82 | 100 g | 0.9 porcja |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Natka pietruszki | 4 | 10 g | 0.8 łyżka |
| 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 |
| Truskawki | 6 | 20 g | 0.3 garść |

Kcal: 709 • B: 35 g • T: 20 g • W: 101 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 197 mg • Chol.: 65 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Zupa ziemniaczana z makaronem (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA) z natką pietruszki, masłem (MLEKO) i ziemniakami | Surówka z marchewki i jabłka | 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 |
| 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 |
| Roszonka | 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), roszonką i pomidorkami | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2024-08-24, Sobota

Energia: 2762 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 432 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 55 g • Sód: 1957.69 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 37.7

Dieta:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|
| Kasza jaglana | 113 | 30 g | 2 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: 1542 • B: 46 g • T: 22 g • W: 288 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 40 g • Na: 681 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 25

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, 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:

Obiad

| 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

| 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 |
| Schab wieprzowy | 99 | 50 g | 50 g |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Sok z cytryny | 1 | 3 g | 1 łyżeczka |

Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), schab, ogórek | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Kcal: 428 • B: 18 g • T: 17 g • W: 52 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 4 g • Na: 303 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

DZIEŃ 4 - 2024-08-25, Niedziela

Energia: 1781 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 236 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 1015.45 mg • Cholesterol: 179 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.8

Dieta:22.08.2024 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 |
| Margaryna 60% tłuszczu z olejem roślinnym | 53 | 10 g | 2 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 |

Pieczyno mieszane (GLUTEN) z polędwicą, margaryna, pomidor, sałata | Herbata

Sposób przygotowania:

Kcal: 418 • B: 21 g • T: 10 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 436 mg • Chol.: 33 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 6

Drugie śniadanie

| 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

| 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

| 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 • Tl.nas.: 10 g • WW: 10

Pieczyno mieszane (GLUTEN), ser biały (MLEKO), masło (MLEKO), miód | Mus owocowy | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2024-08-26, Poniedziałek

Energia: 1910 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1773.63 mg • Cholesterol: 90 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

| 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

| 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 |
| Śmietana 18% | 28 | 15 g | 0.6 łyżka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Ziemniaki | 29 | 50 g | 1 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 |
| Kasza jęczmienna perłowa | 246 | 70 g | 5.8 łyżka |
| Buraki | 63 | 150 g | 1.4 sztuka |
| Mąka pszenna | 18 | 5 g | 0.3 łyżka |
| Margaryna | 72 | 10 g | 0.7 łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Wiśnie | 10 | 20 g | 20 g |

Kcal: 748 • B: 36 g • T: 31 g • W: 88 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 18 g • Na: 999 mg • Chol.: 8 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Zupa jarzynowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszony gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna (GLUTEN), buraczki (GLUTEN) | 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 | 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 6 - 2024-08-27, 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:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

| 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

| 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

| 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 (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | 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 |
| 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 7 - 2024-08-28, Środa

Energia: 2205 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 320 g • Cukry: 72 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1306.53 mg • Cholesterol: 181 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.9

Dieta:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 szklanka |
| Płatki jęczmiennie | 113 | 30 g | 6 łyżeczka |
| 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 |
| 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 |
| Schab wieprzowy | 99 | 50 g | 50 g |
| Roszonka | 4 | 20 g | 0.8 garść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 769 • B: 34 g • T: 28 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 398 mg • Chol.: 52 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Płatki jęczmienne na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), paszтет sojowy (SOJA, GORCZYCA, SELER), schab wieprzowy, roszonka | Herbata zielona

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 |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|-----------------|
| 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

| 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 8 - 2024-08-29, Czwartek

Energia: 2362 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcz: 90 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2796.17 mg • Cholesterol: 204 mg • Tłuszcz nasycone: 38 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

Dieta:22.08.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie**

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|----------------|------|-------|--------------|
| Kasza jaglana | 113 | 30 g | 2 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 jaglana na mleku (MLEKO) |
Bułka z ziarnem (GLUTEN), masło
(MLEKO), filet z indyka, sałata, ogórek |
Herbata**

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie

| 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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------------|
| Kurczak (brojler) grzbiet | 27 | 20 g | 20 g |
| Kasza manna | 72 | 20 g | 1.7 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 | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Ziemniaki | 145 | 250 g | 5 mała sztuka |
| Marchew | 50 | 150 g | 2.5 średnia sztuka |
| Masło | 143 | 20 g | 2.9 łyżeczka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Jabłko | 10 | 20 g | 0.2 mała sztuka |

Kcal: 794 • B: 52 g • T: 33 g • W: 78 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1320 mg • Chol.: 59 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 7

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) |
Szynka gotowana, ziemniaki, marchew
gotowana (GLUTEN, MLEKO) | 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 |
| 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, roszponka, kiełbasa
podwawelska | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-08-30, Piątek

Energia: 2004 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 243 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1341.76 mg • Cholesterol: 489 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.5

Dieta:22.08.2024 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 |
| Jajo kurze | 140 | 100 g | 2 średnia sztuka |
| Majonez | 34 | 5 g | 0.2 łyżka |
| Koper świeży | 2 | 5 g | 1 łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 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: 744 • B: 36 g • T: 23 g • W: 99 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 638 mg • Chol.: 394 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 9

Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasta z jajeczna z koperkiem (JAJA), pomidor, 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 • 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 |
| 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

| 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: 383 • B: 17 g • T: 12 g • W: 53 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 35 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-08-31, Sobota

Energia: 1887 kcal • Białko: 122 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 220 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 2508.95 mg • Cholesterol: 122 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.8

Dieta:22.08.2024 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 |
| 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

| 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

| 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

| 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 |
| Roszponka | 4 | 20 g | 0.8 garść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

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

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

Sposób przygotowania: