

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-16, Czwartek

Energia: 2142 kcal • Białko: 125 g • Tłuszcze: 52 g • Węglowodany: 304 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 2886.15 mg • Cholesterol: 161 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.8

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	341	130 g	2 mała sztuka
Tuńczyk w puszcze w wodzie	70	60 g	2 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	53	40 g	1.3 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3 sztuka
Ogórek	8	50 g	0.3 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 517 • B: 38 g • T: 5 g • W: 76 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 3 g • Na: 752 mg • Chol.: 25 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 7

Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO) i koperkiem, sałata, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	6	20 g	0.3 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Żeberka wieprzowe z kością	37	20 g	20 g
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Seler naciowy	1	10 g	0.2 sztuka
Schab wieprzowy bez kości	155	100 g	1 porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	176	50 g	4.2 łyżka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Buraki	44	105 g	1 sztuka
Ogórek kiszony	7	65 g	1 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Cebula	17	50 g	0.7 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Musztarda	10	10 g	0.5 łyżka
Boczek wieprzowy	79	20 g	0.5 duży plaster
Woda	0	200 g	0.8 szklanka
Wiśnie mrożone	18	40 g	0.5 garść

Kcal: 809 • B: 44 g • T: 30 g • W: 98 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 21 g • Na: 1418 mg • Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

Zupa ziemniaczana (GLUTEN, SELER) | Zrazy schabowe w sosie cebulowym (GLUTEN) kasza (GLUTEN), buraczki | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Szynka z indyka	77	70 g	4.7 plaster
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Papryka czerwona	22	85 g	0.5 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 528 • B: 33 g • T: 9 g • W: 84 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 6 g • Na: 652 mg • Chol.: 45 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 8

Pieczywo (GLUTEN) z szynką i sałatką z pomidorków i papryki | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek homogenizowany Amelia (Pilos)	188	150 g	1 opakowanie

Kcal: 188 • B: 9 g • T: 8 g • W: 21 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 0 g • Na: 60 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 2

Serek homogenizowany naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka

Kcal: 101 • B: 2 g • T: 0 g • W: 25 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-11-17, Piątek

Energia: 2251 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 343 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1380.47 mg • Cholesterol: 287 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.9

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ser twarogowy półtłusty	40	30 g	1 plaster
Nasiona słonecznika	24	4 g	1 łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Ogórek	8	50 g	0.3 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperek | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 533 • B: 19 g • T: 14 g • W: 81 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 41 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Koper świeży	2	4 g	0.8 łyżeczka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Ryż biały	140	40 g	40 g
Marchew	6	19 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Kapusta kiszona	15	80 g	0.7 szklanka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Śliwki mrożone	25	55 g	1 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Pieczarki	4	20 g	2 mała sztuka

Kcal: 725 • B: 29 g • T: 12 g • W: 126 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 10 g • Na: 737 mg • Chol.: 200 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 12

Krupnik ryżowy (SELER) | Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Kompot śliwkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Papryka czerwona	16	60 g	0.8 mała sztuka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Nasiona słonecznika	59	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser Mozzarella	120	40 g	2.7 plaster
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 709 • B: 25 g • T: 29 g • W: 89 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 8 g • Na: 250 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 8

Pieczyno (GLUTEN) z pastą z pieczonej papryki i marchewki ze słonecznikiem i mozzarellą (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	53	40 g	1.3 plaster

Twarożek (MLEKO), ogórek, grahamka (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Kcal: 234 • B: 14 g • T: 3 g • W: 36 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 0 g • Na: 352 mg • Chol.: 7 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 4

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Śliwki	51	110 g	2 sztuka

Śliwki

Sposób przygotowania:

Kcal: 51 • B: 1 g • T: 0 g • W: 13 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 2 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

DZIEŃ 3 - 2023-11-18, Sobota

Energia: 2122 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 1426.46 mg • Cholesterol: 186 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.7

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Bułka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 391 • B: 11 g • T: 17 g • W: 46 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 600 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 4

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Żeberka wieprzowe z kością	242	130 g	130 g
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Ryż brązowy	181	50 g	3.3 łyżka
Ogórek	18	120 g	0.7 sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kalafior mrożony	24	100 g	0.4 opakowanie
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Truskawki mrożone	35	100 g	1.4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Papryka wędzona w proszku	11	4 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka

Kcal: 831 • B: 43 g • T: 28 g • W: 104 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 12 g • Na: 541 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Kalafiorowa z makaronem (GLUTEN, JAJA, SELER), Żeberko duszone w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ryż brązowy, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Rozponka	5	25 g	1 garść
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Pomidor czerwony	18	99 g	0.6 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka

Kcal: 710 • B: 36 g • T: 21 g • W: 95 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 169 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

Pieczywo (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA) i warzywami | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Budyń waniliowy bez cukru	15	4 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 117 • B: 7 g • T: 4 g • W: 14 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 0 g • Na: 115 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

Budyń waniliowy (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Śliwki	25	55 g	1 sztuka
Czekolada gorzka 70-85% kakao	48	8 g	1 kostka

Kcal: 73 • B: 1 g • T: 4 g • W: 10 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 2 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

Czekolada gorzka 1 kostka (MLEKO, KAKAO), śliwka

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-19, Niedziela

Energia: 1972 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcze: 48 g • Węglowodany: 283 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2362.44 mg • Cholesterol: 125 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	341	130 g	2 mała sztuka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	146	57 g	0.5 opakowanie
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cytryna	3	10 g	1 plaster
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka

Kcal: 541 • B: 17 g • T: 16 g • W: 81 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 3 g • Na: 923 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 8

Grahamka (GLUTEN) z pasztetem roślinnym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Kość wołowa	2	40 g	0.3 porcja
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Kurczak udko	68	40 g	0.4 porcja
Sól	0	1 g	1 szczypta
Por	1	1 g	0 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Seler naciowy	3	20 g	0.4 sztuka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	87	150 g	3 mała sztuka
Masło	36	5 g	0.7 łyżeczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 596 • B: 49 g • T: 11 g • W: 77 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 788 mg • Chol.: 84 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Rosół z makaronem (JAJA, MLEKO, SELER) | Filet drobiowy, ziemniaki puree (MLEKO), surówka z marchewki i jabłka (MLEKO) | Herbata zwykła

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Szynka wieprzowa	86	70 g	70 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Serek wiejski lekki 2%	1	1 g	1 g
Masło	108	15 g	2.1 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 573 • B: 29 g • T: 16 g • W: 77 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 3 g • Na: 551 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 7

Pieczywo (GLUTEN), szynka gotowana, serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), warzywa | Herbata

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	68	130 g	1.2 mała sztuka
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	104	27 g	3 sztuka

Jabłko, wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

Kcal: 172 • B: 3 g • T: 1 g • W: 40 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 4 g • Na: 31 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 4

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kefir 2%	90	180 g	0.8 szklanka

Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 90 • B: 6 g • T: 4 g • W: 8 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 0 g • Na: 68 mg • Chol.: 9 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

DZIEŃ 5 - 2023-11-20, Poniedziałek

Energia: 2038 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcz: 49 g • Węglowodany: 295 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 839.97 mg • Cholesterol: 369 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.7

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Poledwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Pieczywo (GLUTEN) z poledwicą, jajkiem (JAJA) i papryką | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 648 • B: 32 g • T: 16 g • W: 92 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 4 g • Na: 109 mg • Chol.: 240 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Groch	109	30 g	2 łyżka
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	23	40 g	0.8 mała sztuka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Makaron pełnoziarnisty	177	49 g	49 g
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Wiśnie mrożone	5	10 g	0.1 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 522 • B: 28 g • T: 6 g • W: 93 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 18 g • Na: 474 mg • Chol.: 12 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 8

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Makaron pełnoziarnisty (GLUTEN, JAJA) z serem (MLEKO) i musem jabłkowym | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Szynka drobiowa „Przysmak z indyka” - Yano	63	60 g	2.7 średni plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Masło	108	15 g	15 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka

Kcal: 552 • B: 25 g • T: 16 g • W: 77 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 3 g • Na: 13 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

Pieczyno (GLUTEN) z „przysmakiem z indyka”, masłem (MLEKO), roszponką i pomidorem | Herbata z/c

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	86	33 g	0.5 mała sztuka
Pasztet z indyka	166	80 g	4 plaster
Ogórek	8	50 g	0.3 sztuka

Kcal: 260 • B: 24 g • T: 10 g • W: 18 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 0 g • Na: 243 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 2

Grahamka z pasztetem drobiowym i ogórkiem (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka

Kcal: 57 • B: 0 g • T: 0 g • W: 15 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 3 g • Na: 1 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Jabłko

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-11-21, Wtorek

Energia: 2442 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 333 g • Cukry: 74 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2110.93 mg • Cholesterol: 855 mg • Tłuszcze nasycone: 35 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.4

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Majonez	20	3 g	0.3 łyżeczka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Rzodkiewka	7	45 g	3 sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 701 • B: 28 g • T: 22 g • W: 95 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 5 g • Na: 199 mg • Chol.: 395 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Pieczywo (GLUTEN) z pastą jajeczną (JAJA) rzodkiewka, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiełbasa śląska	138	60 g	0.7 sztuka
Liść laurowy	6	2 g	2 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Por	15	25 g	0.5 kawałek
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenko
Żeberka wieprzowe z kością	56	30 g	30 g
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Kurczak wątróbka	119	100 g	1 porcja
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	1 łyżeczka
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Kasza jęczmienna perłowa	176	50 g	4.2 łyżka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Buraki	44	105 g	1 sztuka
Sok z cytryny	1	3 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 809 • B: 46 g • T: 31 g • W: 92 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 20 g • Na: 1067 mg • Chol.: 419 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 7

Barszcz biały (MLEKO, SELER) | Wątróbka duszona z kaszą jęczmienną (GLUTEN) buraczki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Skyr z truskawkami (Piątnica)	41	50 g	1 porcja
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 671 • B: 27 g • T: 16 g • W: 107 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 1 g • Na: 782 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 11

Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z serkiem (MLEKO) | Mandarynka | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek homogenizowany Amelia (Pilos)	188	150 g	1 opakowanie

Kcal: 188 • B: 9 g • T: 8 g • W: 21 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 0 g • Na: 60 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 2

Serek homogenizowany naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Kcal: 74 • B: 1 g • T: 0 g • W: 19 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Mandarynka

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-11-22, Środa

Energia: 2472 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 360 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2554.28 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 32.5

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 620 • B: 23 g • T: 16 g • W: 95 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 657 mg • Chol.: 63 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Kiełbasa szynkowa, pieczywo (GLUTEN) z masłem (MLEKO) pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8 średnia sztuka
Kasza jęczmienna pęczak	173	49 g	4.9 łyżka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Kość wołowa	2	30 g	0.3 porcja
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Pieczarki	9	40 g	4 mała sztuka
Papryka czerwona	5	20 g	0.3 mała sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 764 • B: 21 g • T: 28 g • W: 116 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 21 g • Na: 814 mg • Chol.: 17 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Zupa ogórkowa z kaszą pęczak (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kotlet ziemniaczany (GLUTEN, JAJA), surówka z marchwi i jabłka (MLEKO) | Woda

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Papryka czerwona	20	75 g	1 mała sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 735 • B: 26 g • T: 23 g • W: 104 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 5 g • Na: 1005 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	126	35 g	1 kromka
Pasztet z indyka	145	70 g	3.5 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka

Kcal: 282 • B: 23 g • T: 9 g • W: 28 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 1 g • Na: 66 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 3

Pieczywo (GLUTEN) ogórek, pasztet (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jagody mrożone	29	50 g	1.7 garść
Mąka ziemniaczana	43	12 g	1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 71 • B: 1 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 13 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Kisiel

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-11-23, Czwartek

Energia: 2423 kcal • Białko: 122 g • Tłuszcz: 78 g • Węglowodany: 313 g • Cukry: 72 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2689.12 mg • Cholesterol: 576 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Parówki z szynki	193	70 g	70 g
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 886 • B: 34 g • T: 33 g • W: 114 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 818 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 11

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Parówki z pieczywem (GLUTEN), ogórkiem i sałatą rzymską | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Dynia kostka mrożona	33	100 g	1 porcja
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Grzanki	163	40 g	1.3 filiżanka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Curry przyprawa	3	1 g	0.5 łyżeczka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Bułka tarta	57	16 g	2 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jajo kurcze	70	50 g	1 średnia sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	176	50 g	4.2 łyżka
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	9	1 g	0.1 łyżka
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Sól	0	1 g	1 szczypta
Papryka wędzona w proszku	11	4 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Pomidory czerwone z puszeki w soku pomidorowym	21	80 g	0.3 filiżanka
Truskawki mrożone	11	30 g	0.4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Śliwki mrożone	12	25 g	0.5 sztuka

Kcal: 899 • B: 53 g • T: 25 g • W: 120 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 22 g • Na: 1189 mg • Chol.: 259 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Krem z dyni z grzankami (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpety w sosie pomidorowym (GLUTEN, MLEKO, JAJA) z kaszą jęczmienną (GLUTEN) i surówką kapusty pekińskiej, jabłka, marchewki z olejem | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Polędwica wieprzowa	80	70 g	70 g
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Papryka czerwona	20	75 g	0.4 duża sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Grahamka (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), jajko (JAJA) i warzywami | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 414 • B: 28 g • T: 16 g • W: 38 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 2 g • Na: 586 mg • Chol.: 242 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 4

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie
Śliwki	25	55 g	1 sztuka

Jogurt naturalny (MLEKO), śliwka

Sposób przygotowania:

Kcal: 117 • B: 7 g • T: 3 g • W: 16 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 1 g • Na: 95 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 2

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Gruszka	107	160 g	1 mała sztuka

Gruszka

Sposób przygotowania:

Kcal: 107 • B: 1 g • T: 0 g • W: 26 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 5 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

DZIEŃ 9 - 2023-11-24, Piątek

Energia: 2343 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 323 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 2413.77 mg • Cholesterol: 322 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 637 • B: 32 g • T: 20 g • W: 80 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 4 g • Na: 499 mg • Chol.: 243 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

Pieczywo (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem (MLEKO) i pomidorem | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	15 g	0.1 porcja
Woda	0	250 g	1 szklanka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	4	14 g	0.2 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ryż brązowy	181	50 g	3.3 łyżka
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	18	50 g	0.6 sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Seler korzeń	12	40 g	0.7 plaster
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Herbata z hibiskusa	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 588 • B: 29 g • T: 23 g • W: 71 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 13 g • Na: 660 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) | Ryba (RYBA) w sosie greckim (GLUTEN, MLEKO), ryż brązowy | Herbata owocowa

Sposób przygotowania:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek naturalny (Bieluch)	191	150 g	10 łyżeczka
Rzodkiewka	12	75 g	5 sztuka
Chleb razowy	126	35 g	1 kromka

Kcal: 329 • B: 18 g • T: 13 g • W: 34 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 2 g • Na: 588 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 3

Bieluch (MLEKO), chleb razowy (GLUTEN), rzodkiewki

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Papryka czerwona	21	80 g	80 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Fasola biała mała	168	50 g	0.2 filiżanka
Cebula	7	20 g	0.3 mała sztuka
Czosnek	3	2 g	0.5 ząbek
Sezam	29	5 g	0.5 łyżka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 678 • B: 25 g • T: 13 g • W: 115 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 19 g • Na: 34 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 10

Pieczywo (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z fasoli (SEZAM), papryką i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka
Wafle ryżowe z brązowego ryżu wieloziarniste	70	18 g	2 sztuka

Kcal: 112 • B: 4 g • T: 1 g • W: 23 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 633 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Sok pomidorowy, wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2023-11-25, Sobota

Energia: 2255 kcal • Białko: 123 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 307 g • Cukry: 68 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2342.51 mg • Cholesterol: 449 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka

Kcal: 157 • B: 9 g • T: 5 g • W: 21 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 1 g • Na: 93 mg • Chol.: 12 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 2

Kefir (MLEKO), mandarynka

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	14	80 g	4 średni plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Ogórek kiszony	2	20 g	0.3 średnia sztuka
Makrela w oliwie	38	20 g	0.2 porcja
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 696 • B: 28 g • T: 28 g • W: 82 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 5 g • Na: 474 mg • Chol.: 328 mg • Tl.nas.: 13 g • WW: 8

Pieczywo (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pastą jajeczno-rybną (JAJA, MLEKO, RYBA), pomidorem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jęczmienna perłowa	35	10 g	0.8 łyżka
Woda	0	200 g	200 ml
Kurczak udko	51	30 g	30 g
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
Liść laurowy	6	2 g	2 liść
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenko
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Łopátka wieprzowa bez kości	127	100 g	0.2 sztuka
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Papryka czerwona	20	75 g	1 mała sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Papryka wędzona w proszku	11	4 g	1 łyżeczka
Kasza gryczana ugotowana	138	150 g	0.9 filiżanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Krupnik (MLEKO, SELER) z kaszą (GLUTEN, MLEKO) | Gulasz wieprzowy (GLUTEN, MLEKO) z kaszą gryczaną | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 603 • B: 47 g • T: 12 g • W: 84 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 17 g • Na: 683 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Migdały płatki	58	10 g	1 łyżka
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 698 • B: 37 g • T: 20 g • W: 95 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 5 g • Na: 1089 mg • Chol.: 38 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Serek wiejski (MLEKO) z owocami i migdałami (ORZECHE), grahamka (GLUTEN) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka

Kcal: 101 • B: 2 g • T: 0 g • W: 25 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pomarańcza

Sposób przygotowania: