

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-01-15, Poniedziałek

Energia: 2118 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 60 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 1899.77 mg • Cholesterol: 194 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

## Dieta: DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Parówki z szynki	193	70 g	1.8 sztuka
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
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 902 • B: 35 g • T: 34 g • W: 115 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 10 g • Na: 1192 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 11

### Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), parówki, ogórek, sałata rzymska | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 196 • B: 6 g • T: 5 g • W: 35 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 5 g • Na: 71 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 3

### Jabłko | Jogurt naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Groszek zielony	12	15 g	1 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Łopatka wieprzowa bez kości	127	100 g	0.2 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 587 • B: 44 g • T: 11 g • W: 83 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 17 g • Na: 331 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

## Krupnik z kaszą jęczmienną (MLEKO, SELER, GLUTEN) | Duszony gulasz wieprzowy (GLUTEN, MLEKO) z buraczkami i ziemniakami | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Szynka drobiowa „Przysmak z indyka” - Yano	53	50 g	2.3 średni plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Masło	72	10 g	10 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 434 • B: 20 g • T: 11 g • W: 63 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 305 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z „przysmakiem z indyka”, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorem | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-01-16, Wtorek**

Energia: 2336 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 79 g • Węglowodany: 330 g • Cukry: 81 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2400.43 mg • Cholesterol: 464 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

**Dieta: DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jaglane	117	30 g	3 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
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

Kcal: 817 • B: 27 g • T: 23 g • W: 122 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 735 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

**Płatki jaglane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	86	30 g	0.2 sztuka
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Ziemniaki	12	20 g	0.4 mała sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3 sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka

Kcal: 740 • B: 31 g • T: 32 g • W: 89 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 13 g • Na: 681 mg • Chol.: 404 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

## Żurek z kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 27 g • T: 23 g • W: 85 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 7 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód, słonecznik | Mandarynka | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2024-01-17, Środa

Energia: 2295 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcz: 64 g • Węglowodany: 317 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 1814.12 mg • Cholesterol: 380 mg • Tłuszcz nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

## Dieta:DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 925 • B: 54 g • T: 22 g • W: 128 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 8 g • Na: 758 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 12

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), papryka | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie

Kcal: 123 • B: 14 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

## Skyr waniliowy (MLEKO)

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) noga	24	20 g	20 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Fasola szparagowa	9	20 g	0.2 filiżanka
Marchew	7	20 g	20 g
Ziemniaki	12	20 g	0.4 mała sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	10 g
Seler korzeń	3	10 g	10 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	364	100 g	100 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50 g
Ziemniaki	44	75 g	75 g
Szpinak	4	25 g	1 garść
Jajo kurze	28	20 g	20 g
Kapusta pekińska	16	100 g	100 g
Marchew	17	50 g	50 g
Jabłko	10	20 g	20 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 753 • B: 33 g • T: 19 g • W: 116 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 12 g • Na: 197 mg • Chol.: 107 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 11

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (SELER, MLEKO) | Gotowane kopytka (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ze szpinakiem i surówką z kapusty pekińskiej, jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	146	57 g	0.5 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 494 • B: 14 g • T: 23 g • W: 56 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 2 g • Na: 769 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

### Grahamka (GLUTEN) z pasztetem sojowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałatą i ogórkiem | Herbata

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 4 - 2024-01-18, Czwartek

Energia: 2000 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1779.63 mg • Cholesterol: 184 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

## Dieta: DIETA PODSTAWOWA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 778 • B: 32 g • T: 22 g • W: 112 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 1122 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

### Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie

Kcal: 196 • B: 6 g • T: 5 g • W: 35 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 5 g • Na: 71 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 3

### Jabłko | Jogurt naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Kalafior mrożony	24	100 g	0.4 opakowanie
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Żeberka wieprzowe z kością	186	100 g	100 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	5	15 g	0.2 garść

Kcal: 571 • B: 32 g • T: 27 g • W: 55 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 269 mg • Chol.: 61 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 4

## Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Żeberko duszone w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraki (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	110	49 g	1.6 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	2.5 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 455 • B: 14 g • T: 16 g • W: 64 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 318 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-01-19, Piątek**

Energia: 2145 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 316 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 52 g • Sód: 2109.57 mg • Cholesterol: 165 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 792 • B: 35 g • T: 21 g • W: 116 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 12 g • Na: 517 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), twaróg (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

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:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak (brojler) noga	24	20 g	20 g
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	23	40 g	40 g
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Miruna	123	150 g	1.3 porcja
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 672 • B: 44 g • T: 22 g • W: 80 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 17 g • Na: 1263 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

**Barszcz z buraczkami (MLEKO) |  
Pieczona ryba (RYBA, GLUTEN),  
ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty,  
jabłka i marchwi | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Papryka czerwona	18	70 g	70 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: 607 • B: 23 g • T: 13 g • W: 101 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 20 g • Na: 326 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-01-20, Sobota**

Energia: 2126 kcal • Białko: 123 g • Tłuszcze: 55 g • Węglowodany: 294 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 2300.3 mg • Cholesterol: 489 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA**

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	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
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 807 • B: 37 g • T: 25 g • W: 110 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 630 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

**Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Herbata**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.5 mała sztuka

Kcal: 133 • B: 2 g • T: 1 g • W: 34 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

## Banan

Sposób przygotowania:

Banan

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	6	10 g	0.2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 672 • B: 47 g • T: 17 g • W: 91 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 20 g • Na: 1021 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	72	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 514 • B: 37 g • T: 13 g • W: 58 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 648 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), schab pieczony, sałata, jogurt skyr (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-01-21, Niedziela**

Energia: 1899 kcal • Białko: 122 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2184.03 mg • Cholesterol: 96 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA**

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Poledwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	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: 482 • B: 23 g • T: 11 g • W: 76 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 6 g • Na: 389 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), poledwica miodowa (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Natka pietruszki	2	5 g	0.4 łyżka
Kurczak udko	257	150 g	1.5 porcja
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	80	150 g	1.1 filiżanka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	21	40 g	0.4 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 739 • B: 64 g • T: 19 g • W: 84 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 15 g • Na: 998 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i gotowaną marchewką z groszkiem | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 605 • B: 34 g • T: 15 g • W: 87 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 10 g • Na: 794 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), jogurt skyr (MLEKO), masło (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-01-22, Poniedziałek**

Energia: 2078 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcz: 50 g • Węglowodany: 305 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 1866.1 mg • Cholesterol: 397 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 863 • B: 44 g • T: 26 g • W: 113 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 963 mg • Chol.: 263 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

**Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ser gouda (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

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:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kurczak (brojler) ciemne mięso	125	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Ziemniaki	145	250 g	2.8 duża sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	36	5 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 740 • B: 40 g • T: 13 g • W: 119 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 14 g • Na: 322 mg • Chol.: 88 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 11

**Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) |  
Duszona filet z kurczaka w sosie koperkowym (MLEKO, GLUTEN),  
duszone buraczki (GLUTEN), ryż |  
Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Bułka grahamka	131	50 g	0.8 mała sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.4 duża sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 417 • B: 20 g • T: 12 g • W: 58 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 580 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z  
połędwicą, masłem (MLEKO), sałata,  
papryka | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-01-23, Wtorek**

Energia: 2149 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcz: 66 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 3981.15 mg • Cholesterol: 323 mg • Tłuszcz nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

**Dieta: DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 08:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Makrela w oliwie	76	40 g	0.5 porcja
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 807 • B: 36 g • T: 23 g • W: 111 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 1551 mg • Chol.: 198 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 10

**Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną z makrelą (JAJA, MLEKO, RYBA), ogórek kiszony, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

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:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Żeberka wieprzowe z kością	37	20 g	20 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Schab wieprzowy bez kości	155	100 g	1 porcja
Boczek wieprzowy	79	20 g	0.5 duży plaster
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Cebula	17	50 g	0.7 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Musztarda	5	5 g	0.3 łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5 średnia sztuka
Buraki	63	150 g	1.4 sztuka
Margaryna	7	1 g	0.1 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie mrożone	7	15 g	0.2 garść

**Barszcz biały (GLUTEN, MLEKO, SELER) |  
Smażone zrazy schabowe w sosie  
cebulowym (GLUTEN), ziemniaki,  
buraczki (GLUTEN), ogórek kiszony |  
Kompot wiśniowy**

Sposób przygotowania:

Kcal: 707 • B: 43 g • T: 28 g • W: 76 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 15 g • Na: 1739 mg •  
Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Mlekovita - Maślanka naturalna (MLEKO)	90	200 g	0.5 opakowanie

Kcal: 534 • B: 28 g • T: 14 g • W: 88 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 5 g • Na: 689 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-01-24, Środa**

Energia: 2198 kcal • Białko: 78 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 319 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 3466.93 mg • Cholesterol: 129 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.6

**Dieta:DIETA PODSTAWOWA**

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 736 • B: 35 g • T: 17 g • W: 111 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 858 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica. papryka | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

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:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	2	30 g	0.3 porcja
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	12	20 g	0.4 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
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 760 • B: 20 g • T: 26 g • W: 119 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 17 g • Na: 1786 mg • Chol.: 11 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 10

## Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | Pieczony kotlet ziemniaczany z pieczarką (GLUTEN, JAJA), surówka z kapusty kiszonej | Woda

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2 łyżka
Jogurt naturalny	92	150 g	6 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 646 • B: 23 g • T: 29 g • W: 73 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 5 g • Na: 822 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 7

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), ćwikła | Jogurt naturalny (MLEKO) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania: