

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-01-25, Czwartek

Energia: 1820 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 3175.56 mg • Cholesterol: 155 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

## Dieta: 25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie, 08:00

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa   |
|---|------|-------|----------------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1 szklanka     |
| Płatki owsiane  | 114  | 30 g  | 3 łyżka        |
| Chleb pszenno-żytni                                     | 135  | 60 g  | 2 kromka       |
| Chleb pszenny   | 156  | 60 g  | 2 kromka       |
| Masło   | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka   |
| Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica) | 107  | 68 g  | 0.5 opakowanie |
| Pomidor czerwony  | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka     |
| Zielona herbata   | 0    | 250 g | 1 szklanka     |

Kcal: 724 • B: 29 g • T: 26 g • W: 95 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 799 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serkiem „Twój smak” (MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorem | Herbata zielona**

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       |
|-------------------------------|------|-------|--------------------|
| Kość wołowa                   | 1    | 20 g  | 0.2 porcja         |
| Mleko 2%                      | 26   | 50 g  | 0.2 szklanka       |
| Marchew                       | 10   | 30 g  | 30 g               |
| Pietruszka korzeń             | 4    | 10 g  | 10 g               |
| Seler korzeń                  | 3    | 10 g  | 10 g               |
| Por                           | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek        |
| Ziemniaki                     | 12   | 20 g  | 20 g               |
| Szynka wieprzowa chuda        | 103  | 70 g  | 3.5 plaster        |
| Wołowina mielona 10% tłuszczu | 53   | 30 g  | 30 g               |
| Olej rzepakowy                | 44   | 5 g   | 0.5 łyżka          |
| Kasza jęczmienna perłowa      | 246  | 70 g  | 5.8 łyżka          |
| Mąka pszenna                  | 4    | 1 g   | 0.1 łyżka          |
| Marchew                       | 50   | 150 g | 2.5 średnia sztuka |
| Margaryna                     | 72   | 10 g  | 0.7 łyżka          |
| Woda                          | 0    | 200 g | 200 ml             |
| Jabłko                        | 5    | 10 g  | 0.1 mała sztuka    |
| Truskawki                     | 3    | 10 g  | 1.4 mała sztuka    |

Kcal: 637 • B: 34 g • T: 22 g • W: 80 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 19 g • Na: 1338 mg • Chol.: 60 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

## Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (GLUTEN), marchew gotowana, kasza jęczmienna (GLUTEN) | Kompot z jabłek i truskawek

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------|------|-------|--------------|
| Chleb pszenno-żytni | 113  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Chleb pszenny       | 130  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Szynka z indyka     | 55   | 50 g  | 3.3 plaster  |
| Buraczki ćwikłowe   | 13   | 25 g  | 1 łyżka      |
| Salata zielona      | 3    | 20 g  | 4 liść       |
| Masło               | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 385 • B: 22 g • T: 12 g • W: 52 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 5 g • Na: 1036 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką z indyka, masłem (MLEKO) sałatą i ćwikłą | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-01-26, Piątek**

Energia: 2170 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 291 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3088.63 mg • Cholesterol: 382 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.2

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt                          | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|----------------------------------|------|-------|--------------------|
| Mleko 2%                         | 128  | 250 g | 1 szklanka         |
| Kasza jaglana                    | 113  | 30 g  | 2 łyżka            |
| Chleb pszenny                    | 156  | 60 g  | 2 kromka           |
| Chleb pszenno-żytni              | 135  | 60 g  | 2 kromka           |
| Masło                            | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka       |
| Tuńczyk biały w puszcze w wodzie | 64   | 50 g  | 0.3 duża puszka    |
| Jajo kurze                       | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka   |
| Jogurt naturalny                 | 15   | 25 g  | 1 łyżka            |
| Ogórek kiszony                   | 8    | 70 g  | 1.1 średnia sztuka |
| Czarna herbata                   | 0    | 250 g | 1 szklanka         |

Kcal: 761 • B: 41 g • T: 24 g • W: 94 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 1912 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasta z tuńczyka (RYBA), jogurtu (MLEKO) i jajka (JAJA), ogórek | Herbata**

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:

Pomarańcza

## Obiad, 14:00

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|-------------------------|------|-------|--------------------|
| Kość wołowa             | 1    | 20 g  | 0.2 porcja         |
| Ziemniaki               | 58   | 100 g | 100 g              |
| Koncentrat pomidorowy   | 10   | 10 g  | 0.4 łyżka          |
| Marchew                 | 7    | 20 g  | 20 g               |
| Pietruszka korzeń       | 4    | 10 g  | 10 g               |
| Seler korzeń            | 2    | 5 g   | 5 g                |
| Por                     | 3    | 5 g   | 5 g                |
| Ziele angielskie        | 3    | 1 g   | 1 ziarenko         |
| Liść laurowy            | 3    | 1 g   | 1 liść             |
| Natka pietruszki        | 2    | 6 g   | 1 łyżeczka         |
| Mąka pszenna            | 291  | 80 g  | 5.3 łyżka          |
| Jajo kurze              | 28   | 20 g  | 0.4 średnia sztuka |
| Woda                    | 0    | 30 g  | 30 ml              |
| Mleko 2%                | 26   | 50 g  | 0.2 szklanka       |
| Olej rzepakowy          | 177  | 20 g  | 2 łyżka            |
| Czosnek                 | 1    | 1 g   | 0.3 ząbek          |
| Ser twarogowy półtłusty | 92   | 70 g  | 70 g               |
| Szpinak                 | 6    | 40 g  | 40 g               |
| Woda                    | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Jabłko                  | 10   | 20 g  | 0.2 mała sztuka    |

Kcal: 723 • B: 31 g • T: 28 g • W: 89 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 7 g • Na: 190 mg • Chol.: 90 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 8

### Zupa ziemniaczana z pomidorami (SELER, GLUTEN) | Gotowane pierogi (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO) i szpinakiem | Kompot jabłkowy

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 |
| Miód           | 76   | 25 g  | 2.1 łyżeczka      |
| Mandarynka     | 37   | 70 g  | 1 mała sztuka     |
| Czarna herbata | 0    | 250 g | 1 szklanka        |

Kcal: 586 • B: 25 g • T: 18 g • W: 82 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 6 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2024-01-27, Sobota

Energia: 2152 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 301 g • Cukry: 63 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 9453.26 mg • Cholesterol: 184 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

## Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|--------------------------|------|-------|--------------------|
| Mleko 2%                 | 128  | 250 g | 1 szklanka         |
| Makaron pszenny          | 99   | 30 g  | 0.6 porcja         |
| Chleb pszenny            | 156  | 60 g  | 2 kromka           |
| Chleb pszenno-żytni      | 135  | 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: 685 • B: 30 g • T: 22 g • W: 96 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 2292 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, 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       |
|-------------------------------|------|-------|--------------------|
| Kostki rosółowe drobiowe      | 40   | 20 g  | 20 g               |
| Kalafior                      | 25   | 100 g | 6.7 różyczka       |
| Marchew                       | 7    | 20 g  | 0.3 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        |
| Cebula                        | 2    | 5 g   | 0.1 mała sztuka    |
| Śmietana 18%                  | 37   | 20 g  | 0.8 łyżka          |
| Wołowina mielona 10% tłuszczu | 123  | 70 g  | 2.5 uncja (30 g)   |
| Kiełbasa wieprzowa            | 98   | 30 g  | 30 g               |
| Makaron pszenny               | 331  | 100 g | 2 porcja           |
| Koncentrat pomidorowy         | 5    | 5 g   | 0.2 łyżka          |
| Mąka pszenna                  | 4    | 1 g   | 0.1 łyżka          |
| Marchew                       | 17   | 50 g  | 0.8 średnia sztuka |
| Ogórek kiszony                | 11   | 100 g | 1.5 średnia sztuka |
| Olej rzepakowy                | 88   | 10 g  | 1 łyżka            |
| Woda                          | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Jabłko                        | 8    | 15 g  | 0.1 mała sztuka    |

Kcal: 804 • B: 36 g • T: 32 g • W: 102 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 15 g • Na: 6478 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

## Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Gotowany forszmak z makaronem (GLUTEN), ogórek kiszony | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---|------|-------|--------------|
| Chleb pszenny                                     | 130  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Chleb pszenno-żytni                               | 113  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Masło   | 72   | 10 g  | 10 g         |
| Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO) | 80   | 50 g  | 2.5 plaster  |
| Pomidor czerwony                                  | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka   |
| Skyr waniliowy (Piątnica)                         | 123  | 150 g | 1 opakowanie |
| Czarna herbata                                    | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 530 • B: 27 g • T: 17 g • W: 70 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 682 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), pomidor | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-01-28, Niedziela**

Energia: 2029 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 306 g • Cukry: 84 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 2009.96 mg • Cholesterol: 133 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------|------|-------|--------------|
| Chleb pszenny       | 156  | 60 g  | 2 kromka     |
| Chleb pszenno-żytni | 135  | 60 g  | 2 kromka     |
| Masło               | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka |
| Szynka wieprzowa    | 62   | 50 g  | 50 g         |
| Buraczki ćwikłowe   | 15   | 30 g  | 1.2 łyżka    |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka   |
| Sok z cytryny       | 1    | 6 g   | 1 łyżka      |

Kcal: 441 • B: 22 g • T: 13 g • W: 61 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 6 g • Na: 1070 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ćwikła | 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         |
| 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                                  | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek        |
| Cebula                               | 2    | 5 g   | 0.1 mała sztuka    |
| Ziemniaki                            | 29   | 50 g  | 1 mała sztuka      |
| Śmietana 18%                         | 28   | 15 g  | 0.6 łyżka          |
| Kasza manna                          | 108  | 30 g  | 2.5 łyżka          |
| Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta | 137  | 100 g | 0.9 porcja         |
| Passata pomidorowa                   | 26   | 100 g | 6.7 łyżka          |
| Ryż basmati                          | 262  | 70 g  | 7 łyżka            |
| Natka pietruszki                     | 2    | 5 g   | 0.4 łyżka          |
| Olej rzepakowy                       | 88   | 10 g  | 1 łyżka            |
| Jabłko                               | 78   | 150 g | 1.1 średnia sztuka |
| Zielona herbata                      | 0    | 250 g | 1 szklanka         |

Kcal: 814 • B: 40 g • T: 21 g • W: 118 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 16 g • Na: 217 mg • Chol.: 70 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | 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  | 10 g            |
| Skyr waniliowy (Piątnica) | 123  | 150 g | 1 opakowanie    |
| Jabłko                    | 104  | 200 g | 1.8 mała sztuka |
| Kakao w proszku           | 11   | 5 g   | 1 łyżeczka      |
| Mleko 2%                  | 128  | 250 g | 1 szklanka      |

Kcal: 700 • B: 34 g • T: 16 g • W: 109 g • Cuk.: 50 g • Bł.: 10 g • Na: 720 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2024-01-29, Poniedziałek**

Energia: 2020 kcal • Białko: 128 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 235 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 8129.97 mg • Cholesterol: 288 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.6

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|---|------|-------|------------------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1 szklanka       |
| Kasza manna                                       | 108  | 30 g  | 2.5 łyżka        |
| Chleb pszenny                                     | 156  | 60 g  | 2 kromka         |
| Chleb pszenno-żytni                               | 135  | 60 g  | 2 kromka         |
| Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO) | 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: 692 • B: 33 g • T: 19 g • W: 98 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 890 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

**Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałata | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

| Produkt        | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|----------------|------|-------|--------------|
| Skyr naturalny | 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, 14:00

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|--------------------------|------|-------|--------------------|
| Kostki rosółowe drobiowe | 40   | 20 g  | 20 g               |
| Marchew                  | 13   | 40 g  | 0.7 średnia sztuka |
| Ziemniaki                | 17   | 30 g  | 0.6 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                   | 2    | 5 g   | 0.1 mała sztuka    |
| Kasza jęczmienna perłowa | 106  | 30 g  | 2.5 łyżka          |
| Śmietana 18%             | 28   | 15 g  | 0.6 łyżka          |
| Kurczak udko             | 257  | 150 g | 1.5 porcja         |
| Ziemniaki                | 145  | 250 g | 5 mała sztuka      |
| Buraki                   | 50   | 120 g | 1.1 sztuka         |
| Margaryna                | 72   | 10 g  | 0.7 łyżka          |
| Mąka pszenna             | 4    | 1 g   | 0.1 łyżka          |
| Zielona herbata          | 0    | 250 g | 1 szklanka         |

Kcal: 742 • B: 59 g • T: 21 g • W: 82 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 5677 mg • Chol.: 11 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kurczak gotowany, ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------|------|-------|--------------|
| Chleb pszenno-żytni | 225  | 100 g | 3.3 kromka   |
| Szynka mielona      | 184  | 70 g  | 3.3 plaster  |
| 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: 20 g • T: 24 g • W: 50 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 7 g • Na: 1473 mg • Chol.: 71 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 4

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 6 - 2024-01-30, Wtorek

Energia: 1979 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 48 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 6660.69 mg • Cholesterol: 192 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

## Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## 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 pszenny                 | 156  | 60 g  | 2 kromka     |
| Ser twarogowy półtłusty       | 66   | 50 g  | 1.7 plaster  |
| Zioła prowansalskie przyprawa | 3    | 1 g   | 1 szczypta   |
| Rzodkiewka                    | 2    | 15 g  | 1 sztuka     |
| Koper świeży                  | 2    | 5 g   | 1 łyżeczka   |
| Zielona herbata               | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 597 • B: 30 g • T: 11 g • W: 96 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 824 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

### Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | Herbata zielona

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    |
|--------------------------|------|-------|-----------------|
| Kostki rosółowe drobiowe | 40   | 20 g  | 20 g            |
| Makaron pszenny          | 166  | 50 g  | 1 porcja        |
| Koncentrat pomidorowy    | 10   | 10 g  | 0.4 łyżka       |
| Marchew                  | 10   | 30 g  | 30 g            |
| Pietruszka korzeń        | 4    | 10 g  | 10 g            |
| Seler korzeń             | 3    | 10 g  | 10 g            |
| Por                      | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek     |
| Śmietana 18%             | 19   | 10 g  | 0.4 łyżka       |
| Natka pietruszki         | 2    | 5 g   | 0.8 łyżeczka    |
| Schab wieprzowy chudy    | 215  | 150 g | 150 g           |
| Koper świeży             | 1    | 2 g   | 0.4 łyżeczka    |
| Mąka pszenna             | 4    | 1 g   | 0.1 łyżka       |
| Ziemniaki                | 145  | 250 g | 5 mała sztuka   |
| Margaryna                | 72   | 10 g  | 0.7 łyżka       |
| Buraki                   | 50   | 120 g | 1.1 sztuka      |
| Mąka pszenna             | 4    | 1 g   | 0.1 łyżka       |
| Woda                     | 0    | 200 g | 0.8 szklanka    |
| Jabłko                   | 10   | 20 g  | 0.2 mała sztuka |

Kcal: 755 • B: 51 g • T: 21 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 14 g • Na: 5150 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

| Produkt                   | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------------|------|-------|--------------|
| Chleb pszenny             | 130  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Chleb pszenno-żytni       | 113  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Masło                     | 72   | 10 g  | 10 g         |
| Poładwica wieprzowa chuda | 55   | 50 g  | 50 g         |
| Kefir 2%                  | 125  | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 494 • B: 27 g • T: 17 g • W: 59 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 4 g • Na: 686 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) | Kefir (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-01-31, Środa**

Energia: 1902 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcze: 42 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 7652.9 mg • Cholesterol: 98 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.8

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---|------|-------|--------------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1 szklanka   |
| Kasza jaglana   | 113  | 30 g  | 2 łyżka      |
| Chleb pszenno-żytni   | 270  | 120 g | 4 kromka     |
| Masło   | 72   | 10 g  | 10 g         |
| Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) | 51   | 20 g  | 1 łyżka      |
| Sałata masłowa  | 3    | 20 g  | 4 liść       |
| Zielona herbata   | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 637 • B: 22 g • T: 20 g • W: 91 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 11 g • Na: 909 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pasztetem sojowym z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER), sałata | Herbata**

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       |
|--------------------------|------|-------|--------------------|
| Kostki rosółowe drobiowe | 40   | 20 g  | 20 g               |
| Makaron pszenny          | 166  | 50 g  | 1 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      |
| Marchew                  | 33   | 100 g | 1.7 średnia sztuka |
| Jabłko                   | 26   | 50 g  | 0.5 mała sztuka    |
| Woda                     | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Jabłko                   | 10   | 20 g  | 0.2 mała sztuka    |

Kcal: 704 • B: 59 g • T: 11 g • W: 99 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 16 g • Na: 5599 mg • Chol.: 3 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 8

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i surówką z tartej marchewki i jabłka | 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 |
| Szynka z indyka            | 55   | 50 g  | 3.3 plaster  |
| Pomidor czerwony           | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka   |
| Skyr z jagodami (Piątnica) | 123  | 150 g | 1 opakowanie |
| Czarna herbata             | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 487 • B: 36 g • T: 11 g • W: 66 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 1142 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-02-01, Czwartek**

Energia: 1820 kcal • Białko: 91 g • Tłuszcze: 44 g • Węglowodany: 281 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2112.28 mg • Cholesterol: 291 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|---------------------|------|-------|------------------|
| Mleko 2%            | 128  | 250 g | 1 szklanka       |
| Płatki owsiane      | 114  | 30 g  | 3 łyżka          |
| Chleb pszenny       | 156  | 60 g  | 2 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 |
| Pomidory koktajlowe | 13   | 70 g  | 0.7 garść        |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka       |
| Sok z cytryny       | 1    | 6 g   | 1 łyżka          |

Kcal: 745 • B: 39 g • T: 24 g • W: 93 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 990 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN),  
polędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO),  
pomidorki | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

| Produkt | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|---------|------|-------|-----------------|
| Jabłko  | 78   | 150 g | 1.4 mała sztuka |

Kcal: 78 • B: 0 g • T: 0 g • W: 21 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 4 g • Na: 2 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

**Obiad, 14:00**

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|-------------------------|------|-------|-----------------|
| Kość wołowa             | 1    | 20 g  | 0.2 porcja      |
| Marchew                 | 7    | 20 g  | 0.3 duża sztuka |
| Pietruszka korzeń       | 4    | 10 g  | 0.1 sztuka      |
| Seler korzeń            | 3    | 10 g  | 0.2 plaster     |
| Por                     | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek     |
| Cebula                  | 2    | 5 g   | 0.1 mała sztuka |
| Ziemniaki               | 29   | 50 g  | 1 mała sztuka   |
| Mleko 2%                | 26   | 50 g  | 0.2 szklanka    |
| Makaron pszenny         | 331  | 100 g | 2 porcja        |
| Ser twarogowy półtłusty | 106  | 80 g  | 80 g            |
| Jogurt naturalny 2%     | 12   | 20 g  | 1 łyżka         |
| Jabłko                  | 78   | 150 g | 1.4 mała sztuka |
| Woda                    | 0    | 250 g | 1 szklanka      |
| Jabłko                  | 10   | 20 g  | 0.2 mała sztuka |

Kcal: 611 • B: 31 g • T: 7 g • W: 117 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 14 g • Na: 170 mg • Chol.: 18 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 10

**Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) |  
Makaron gotowany (GLUTEN, JAJA,  
MLEKO) z twarogiem (MLEKO), jogurtem  
(MLEKO) i jabłkiem | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------|------|-------|--------------|
| Chleb pszenno-żytni | 113  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Chleb pszenny       | 130  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Masło               | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka |
| Szynka wieprzowa    | 62   | 50 g  | 50 g         |
| Ogórek              | 11   | 70 g  | 0.4 sztuka   |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 386 • B: 20 g • T: 12 g • W: 50 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 5 g • Na: 951 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), szynka  
wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek |  
Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-02-02, Piątek**

Energia: 2085 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 274 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 2418.58 mg • Cholesterol: 396 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|-------------------------|------|-------|------------------|
| Mleko 2%                | 128  | 250 g | 1 szklanka       |
| Płatki jęczmiennie      | 113  | 30 g  | 6 łyżeczka       |
| Chleb pszenny           | 156  | 60 g  | 2 kromka         |
| Chleb pszenno-żytni     | 135  | 60 g  | 2 kromka         |
| Jajo kurze              | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka |
| Ser twarogowy półtłusty | 66   | 50 g  | 1.7 plaster      |
| Zielona herbata         | 0    | 250 g | 1 szklanka       |

Kcal: 667 • B: 38 g • T: 17 g • W: 92 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 7 g • Na: 894 mg • Chol.: 215 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczno-twarogową (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) | Herbata**

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:

Pomarańcza

**Obiad, 14:00**

| Produkt                     | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|-----------------------------|------|-------|-----------------|
| Kość wołowa                 | 1    | 20 g  | 0.2 porcja      |
| Płatki owsiane              | 114  | 30 g  | 3 łyżka         |
| Ziemniaki                   | 29   | 50 g  | 50 g            |
| Marchew                     | 3    | 10 g  | 10 g            |
| Pietruszka korzeń           | 4    | 10 g  | 10 g            |
| Seler korzeń                | 3    | 10 g  | 10 g            |
| Por                         | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek     |
| Liść laurowy                | 3    | 1 g   | 1 liść          |
| Ziele angielskie            | 3    | 1 g   | 1 ziarenko      |
| Koper świeży                | 2    | 5 g   | 1 łyżeczka      |
| Śmietana 18%                | 37   | 20 g  | 0.8 łyżka       |
| Mintaj                      | 114  | 150 g | 150 g           |
| Marchew                     | 20   | 60 g  | 60 g            |
| Pietruszka korzeń           | 18   | 50 g  | 50 g            |
| Olej rzepakowy              | 177  | 20 g  | 2 łyżka         |
| Ziele angielskie            | 3    | 1 g   | 1 ziarenko      |
| Liść laurowy                | 3    | 1 g   | 1 liść          |
| Pomidory krojone w kartonie | 38   | 80 g  | 80 g            |
| Słodka papryka przyprawa    | 3    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Ryż biały                   | 245  | 70 g  | 70 g            |
| Jabłko                      | 8    | 15 g  | 0.1 mała sztuka |
| Woda                        | 0    | 200 g | 200 ml          |

Kcal: 829 • B: 42 g • T: 29 g • W: 107 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 16 g • Na: 515 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 9

**Zupa owsiankowa (SELER, MLEKO) |  
Pieczona ryba (RYBA) po grecku z ryżem  
(SELER) | 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  | 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: 487 • B: 21 g • T: 23 g • W: 50 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 7 g • Na: 1007 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 4

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-02-03, Sobota**

Energia: 1935 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcz: 54 g • Węglowodany: 267 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2472.27 mg • Cholesterol: 171 mg • Tłuszcz nasycone: 16 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 08:00**

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa        |
|---|------|-------|---------------------|
| Mleko 2%  | 128  | 250 g | 1 szklanka          |
| Płatki ryżowe                                     | 103  | 30 g  | 2.5 łyżka           |
| Chleb pszenno-żytni                               | 270  | 120 g | 4 kromka            |
| Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO) | 80   | 50 g  | 0.5 małe opakowanie |
| Roszonka  | 4    | 20 g  | 0.8 garść           |
| Zielona herbata                                   | 0    | 250 g | 1 szklanka          |

Kcal: 585 • B: 24 g • T: 12 g • W: 94 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 842 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 9

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet  
drobiowy (GLUTEN, SOJA, MLEKO),  
roszonka | Herbata zielona**

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    |
|-------------------------------|------|-------|-----------------|
| Kość wołowa                   | 1    | 20 g  | 0.2 porcja      |
| Dynia                         | 39   | 150 g | 150 g           |
| Ziemniaki                     | 44   | 75 g  | 1.5 mała sztuka |
| Pomidory krojone w kartonie   | 38   | 80 g  | 80 g            |
| Zioła prowansalskie przyprawa | 8    | 3 g   | 1 łyżeczka      |
| Olej rzepakowy                | 88   | 10 g  | 1 łyżka         |
| Śmietana 18%                  | 37   | 20 g  | 0.8 łyżka       |
| Indyk pierś                   | 144  | 130 g | 130 g           |
| Mąka pszenna                  | 36   | 10 g  | 0.7 łyżka       |
| Oregano suszone               | 3    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Rozmarny suszony              | 3    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Kwaśna śmietana 12%           | 13   | 10 g  | 1.1 łyżeczka    |
| Mleko 2%                      | 26   | 50 g  | 0.2 szklanka    |
| Koper świeży                  | 2    | 5 g   | 1 łyżeczka      |
| Sok z cytryny                 | 3    | 12 g  | 2 łyżka         |
| Ziemniaki                     | 145  | 250 g | 5 mała sztuka   |
| Buraki ugotowane              | 53   | 120 g | 1 sztuka        |
| Olej rzepakowy                | 88   | 10 g  | 1 łyżka         |
| Jabłko                        | 8    | 15 g  | 15 g            |
| Truskawki                     | 10   | 30 g  | 0.4 garść       |
| Woda                          | 0    | 250 g | 1 szklanka      |

Kcal: 788 • B: 47 g • T: 31 g • W: 89 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 14 g • Na: 485 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

## Zupa krem z dyni (MLEKO) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN) z sosem koperkowym (MLEKO), ziemniakami i buraczkami | Kompot jabłkowo-truskawkowy

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 |
| Szynka z indyka            | 55   | 50 g  | 3.3 plaster  |
| Pomidor czerwony           | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka   |
| Skyr z jagodami (Piątnica) | 123  | 150 g | 1 opakowanie |
| Czarna herbata             | 0    | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 487 • B: 36 g • T: 11 g • W: 66 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 7 g • Na: 1142 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, pomidor | Jogurt owocowy (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania: