

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-01-25, Czwartek

Energia: 1975 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2964.38 mg • Cholesterol: 274 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

## Dieta: 25.01-03.02.2024 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 pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 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: 785 • B: 31 g • T: 25 g • W: 109 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 477 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

**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
Szczaw	11	50 g	0.4 filiżanka
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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Szynka wieprzowa chuda	103	70 g	3.5 plaster
Wołowina mielona 10% tłuszczu	53	30 g	30 g
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ogórek konserwowy	14	60 g	0.4 filiżanka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	200 g	200 ml
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka
Truskawki	3	10 g	1.4 mała sztuka

Kcal: 681 • B: 37 g • T: 25 g • W: 81 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 19 g • Na: 1716 mg • Chol.: 179 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

## Barszcz szczawiowy z jajkiem (SELER, MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN), sałatka szwedzka, 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 razowy	181	50 g	1.4 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: 435 • B: 24 g • T: 11 g • W: 64 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 5 g • Na: 768 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-01-26, Piątek**

Energia: 2335 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcz: 80 g • Węglowodany: 307 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1980.18 mg • Cholesterol: 376 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.2

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA PODSTAWOWA**

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	250 ml
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Makrela w oliwie	114	60 g	60 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0 łyżka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 866 • B: 43 g • T: 29 g • W: 108 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 8 g • Na: 804 mg • Chol.: 246 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 10

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z makreli i jajka (RYBY, 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
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.: 2 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 - 2024-01-27, Sobota

Energia: 2286 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 330 g • Cukry: 65 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 8854.16 mg • Cholesterol: 184 mg • Tłuszcz nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.8

## Dieta:25.01-03.02.2024 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
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: 751 • B: 31 g • T: 21 g • W: 110 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 1957 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 10

**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
Pieczarki	18	80 g	8 mała sztuka
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: 821 • B: 39 g • T: 32 g • W: 104 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 15 g • Na: 6482 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 10 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 razowy	181	50 g	1.4 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: 580 • B: 29 g • T: 16 g • W: 81 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 414 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

## 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: 2080 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 304 g • Cukry: 80 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1812.53 mg • Cholesterol: 177 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.8

**Dieta:25.01-03.02.2024 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
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: 501 • B: 24 g • T: 11 g • W: 75 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 749 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

**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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Grzyby mrożone	21	50 g	0.6 porcja
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Łopatka wieprzowa	236	100 g	100 g
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Seler korzeń	30	100 g	1.7 plaster
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 805 • B: 36 g • T: 32 g • W: 102 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 18 g • Na: 342 mg • Chol.: 114 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

**Zupa grzybowa z makaronem (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z selera (SELER), marchwi i jabłka | 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	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: 2008 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 250 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 7489.67 mg • Cholesterol: 323 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.9

**Dieta:25.01-03.02.2024 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
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: 753 • B: 35 g • T: 18 g • W: 112 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 568 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 10

**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
Kapusta biała	50	200 g	2.2 filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 670 • B: 25 g • T: 29 g • W: 83 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 17 g • Na: 5359 mg • Chol.: 46 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | 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
Sałata 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

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-01-30, Wtorek**

Energia: 2388 kcal • Białko: 113 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 343 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 6005.73 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcz nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.6

**Dieta:25.01-03.02.2024 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
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: 657 • B: 32 g • T: 9 g • W: 110 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 502 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

**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	172	120 g	120 g
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Pietruszka korzeń	7	20 g	0.3 sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Woda	0	200 g	0.8 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 1035 • B: 50 g • T: 43 g • W: 123 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 19 g • Na: 5082 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 10

### Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab duszony w sosie pieczarkowym (MLEKO), kasza gryczana, buraczki | 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	10 g
Półędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 562 • B: 29 g • T: 16 g • W: 75 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 6 g • Na: 420 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 7

### Pieczwko mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) i papryką | Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-01-31, Środa**

Energia: 1925 kcal • Białko: 119 g • Tłuszcze: 44 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 7673.4 mg • Cholesterol: 103 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA PODSTAWOWA****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
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Chrzan tarty	4	4 g	1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 727 • B: 59 g • T: 13 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 16 g • Na: 5619 mg • Chol.: 8 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) |  
Uda z kurczaka pieczone w rękawie z  
ziemniakami i surówką z tartej  
marchewki, jabłka i chrzanu (MLEKO) |  
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: 2161 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 53 g • Węglowodany: 318 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1515.43 mg • Cholesterol: 369 mg • Tłuszcz nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.8

**Dieta:25.01-03.02.2024 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
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: 797 • B: 39 g • T: 21 g • W: 110 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 669 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 10

**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
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Marchew	7	20 g	0.3 duża sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Mąka pszenna	291	80 g	80 g
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	100 g
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5 łyżeczka
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 850 • B: 43 g • T: 20 g • W: 124 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 14 g • Na: 163 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

### Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO) i dżemem | Kompot jabłkowy

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
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: 437 • B: 22 g • T: 11 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 683 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

### Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka wieprzowa, masło (MLEKO), ogórek | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-02-02, Piątek**

Energia: 2059 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2702.03 mg • Cholesterol: 396 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
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 twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Szczypiorek	0	1 g	0.5 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 746 • B: 41 g • T: 16 g • W: 110 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 9 g • Na: 575 mg • Chol.: 215 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 10

**Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczno-twarogową (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), papryką i szczypiorkiem | 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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 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
Ogórek kiszony	6	50 g	50 g
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: 725 • B: 38 g • T: 27 g • W: 89 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 1117 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

**Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO, GLUTEN) | 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 Gouda	178	50 g	50 g
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 żółty (MLEKO), pomidor | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-02-03, Sobota**

Energia: 2065 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcz: 64 g • Węglowodany: 276 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2703.15 mg • Cholesterol: 171 mg • Tłuszcz nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

**Dieta:25.01-03.02.2024 DIETA PODSTAWOWA****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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 715 • B: 25 g • T: 22 g • W: 103 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 12 g • Na: 1073 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszonką i papryką | 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
Rozmaryn 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: