

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2024-01-05, Piątek

Energia: 2002 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 284 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1806.9 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

## Dieta: 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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Majonez	20	3 g	0.3 łyżeczka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 796 • B: 36 g • T: 30 g • W: 97 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 975 mg • Tł.nas.: 13 g

### Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą jajeczną (JAJA), pomidor, sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

### Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

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

### Banan

Sposób przygotowania:

Banan

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Ziemniaki	6	10 g	0.2 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	7	20 g	0.3 garść

Kcal: 678 • B: 36 g • T: 15 g • W: 100 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 6 g • Na: 94 mg • Tł.nas.: 8 g

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Makaron z serem i masłem (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Kompot truskawkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	130	50 g	2.5 łyżka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 395 • B: 13 g • T: 14 g • W: 52 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 737 mg • Tł.nas.: 1 g

**Grahamka (GLUTEN) z pastą sojową (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER) i sałatą | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2024-01-06, Sobota**

Energia: 2006 kcal • Białko: 135 g • Tłuszcz: 59 g • Węglowodany: 243 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 3323.79 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g

**Dieta: 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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	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: 724 • B: 35 g • T: 23 g • W: 95 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 948 mg • Tł.nas.: 11 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa  
żywiecka, masło (MLEKO), pomidor |  
Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Grejfrut czerwony	66	220 g	1 mała sztuka

Kcal: 66 • B: 1 g • T: 0 g • W: 17 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 2 g • Na: 0 mg • Tł.nas.: 0 g

**Grejfrut czerwony**

Sposób przygotowania:

Grejfrut czerwony

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Makaron pszenny	66	20 g	0.4 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	0	1 g	0.1 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
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 691 • B: 62 g • T: 19 g • W: 72 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 14 g • Na: 988 mg • Tł.nas.: 4 g

**Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Kurczak pieczony w rękawie, ziemniaki, gotowana marchewką z groszkiem | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Serek wiejski lekki 2%	122	150 g	1 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 525 • B: 36 g • T: 17 g • W: 59 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 1388 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 3 - 2024-01-07, Niedziela**

Energia: 1954 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 277 g • Cukry: 86 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1679.51 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

**Dieta: 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
Poledwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 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: 544 • B: 35 g • T: 13 g • W: 78 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 6 g • Na: 800 mg • Tł.nas.: 6 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN),  
poledwica miodowa (MLEKO, SELER,  
GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), masło  
(MLEKO), pomidor | Skyr waniliowy  
(MLEKO) | 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 • Tł.nas.: 0 g

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3 łyżka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Brokuł	6	20 g	1 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Masło	36	5 g	0.7 łyżeczka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 700 • B: 36 g • T: 27 g • W: 83 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 14 g • Na: 176 mg • Tł.nas.: 10 g

**Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) | Schab gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchwi | Woda**

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
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 632 • B: 28 g • T: 19 g • W: 94 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 6 g • Na: 702 mg • Tł.nas.: 10 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), miód | Mandarynka | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2024-01-08, Poniedziałek**

Energia: 1836 kcal • Białko: 84 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 255 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 3111.56 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

**Dieta: 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 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: 690 • B: 29 g • T: 22 g • W: 96 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 8 g • Na: 2278 mg • Tł.nas.: 9 g

**Ryż 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
Mandarynka	80	150 g	2.1 mała sztuka

Kcal: 80 • B: 1 g • T: 0 g • W: 20 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

**Mandarynka**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
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	12	20 g	0.4 mała sztuka
Mąka pszenna	291	80 g	5.3 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 618 • B: 32 g • T: 16 g • W: 87 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 6 g • Na: 201 mg • Tł.nas.: 8 g

**Zupa grysikowa (GLUTEN, SELER) | Kluski leniwe gotowane (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z masłem (MLEKO) | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb żytni	130	50 g	50 g
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 448 • B: 22 g • T: 18 g • W: 52 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 629 mg • Tł.nas.: 7 g

**Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA), masłem (MLEKO), ogórkiem i sałatą | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 5 - 2024-01-09, Wtorek

Energia: 1691 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 33 g • Węglowodany: 259 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3060.09 mg • Tłuszcze nasycone: 10 g

## Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 08:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	69	20 g	1.7 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka grahamka	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	2.5 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 626 • B: 25 g • T: 13 g • W: 101 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 5 g • Na: 687 mg • Tł.nas.: 4 g

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, MLEKO), ogórek i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	95	150 g	0.9 mała sztuka

Kcal: 95 • B: 2 g • T: 0 g • W: 23 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

**Pomarańcza**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bulion wołowy	6	200 g	0.8 filiżanka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Kurkuma mielona	3	1 g	1 szczypta
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Kurczak (brojler) piers	144	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Chrzan tarty	4	4 g	1 łyżeczka
Truskawki	6	20 g	0.3 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 488 • B: 39 g • T: 10 g • W: 65 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 1253 mg • Tł.nas.: 4 g

**Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot truskawkowy**

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 483 • B: 37 g • T: 9 g • W: 69 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 1116 mg • Tł.nas.: 2 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka z indyka, sałatka z pomidorków | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2024-01-10, Środa**

Energia: 1989 kcal • Białko: 85 g • Tłuszcze: 47 g • Węglowodany: 314 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1769.8 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Twaróg półtłusty (Pilos)	60	50 g	1.7 plaster
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 680 • B: 36 g • T: 15 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 11 g • Na: 898 mg • Tł.nas.: 6 g

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem białym (MLEKO) i ogórkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

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 • Tł.nas.: 0 g

**Jabłko**

Sposób przygotowania:

Jabłko

## 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
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Makaron pszenny	66	20 g	0.4 porcja
Ryż biały	350	100 g	100 g
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jogurt naturalny	61	100 g	4 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 713 • B: 21 g • T: 16 g • W: 127 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 13 g • Na: 202 mg • Tł.nas.: 9 g

**Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Ryż gotowany z pieczonym jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | 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
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 519 • B: 27 g • T: 16 g • W: 65 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 3 g • Na: 668 mg • Tł.nas.: 9 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatą | Kefir (MLEKO) | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-01-11, Czwartek**

Energia: 2167 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2560.82 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	79	40 g	1.3 łyżka
Pomidor czerwony	14	80 g	4 średni plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 801 • B: 42 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 923 mg • Tł.nas.: 11 g

**Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

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

**Banan**

Sposób przygotowania:

Banan

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
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	70	20 g	1.7 łyżka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Kapusta biała	50	200 g	2.2 filiżanka
Wołowina antrykot	152	100 g	1 porcja
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 736 • B: 43 g • T: 30 g • W: 81 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 18 g • Na: 410 mg • Tł.nas.: 6 g

**Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Mielona wołowina gotowana (GLUTEN), ziemniaki, buraczki | Herbata zielona**

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	1.4 łyżeczka
Serek śmietankowy	125	50 g	2 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 497 • B: 25 g • T: 23 g • W: 51 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 1226 mg • Tł.nas.: 13 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), serkiem śmietankowym (MLEKO), szynką i sałatą | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-01-12, Piątek**

Energia: 1834 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcz: 58 g • Węglowodany: 237 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 3217.17 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż biały	105	30 g	30 g
Bułka grahamka	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 694 • B: 31 g • T: 18 g • W: 102 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 5 g • Na: 681 mg • Tł.nas.: 10 g

**Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka (GLUTEN), twaróg (MLEKO), masło (MLEKO), 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 • Tł.nas.: 0 g

**Skyr naturalny (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	14 g	0.1 porcja
Sól	0	1 g	1 szczypta
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	4	14 g	0.2 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
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	9	1 g	0.1 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 460 • B: 29 g • T: 13 g • W: 63 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 16 g • Na: 1578 mg • Tł.nas.: 1 g

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 18:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Nasiona słonecznika	59	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Ser Mozzarella	147	49 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 588 • B: 25 g • T: 27 g • W: 66 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 11 g • Na: 868 mg • Tł.nas.: 13 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą brokułową ze słonecznikiem, masłem (MLEKO) i mozzarellą (MLEKO) | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 9 - 2024-01-13, Sobota

Energia: 1997 kcal • Białko: 97 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1817.92 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

## Dieta: 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
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 761 • B: 35 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 964 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

## Drugie śniadanie, 11:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	80	150 g	2.1 mała sztuka

Kcal: 80 • B: 1 g • T: 0 g • W: 20 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

**Mandarynka**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 14:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
Koper świeży	4	10 g	2 łyżeczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
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	6	10 g	0.2 kawałek
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Indyk mięso mielone	112	100 g	1 porcja
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Kasza gryczana niepalona	242	70 g	7 łyżka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 749 • B: 48 g • T: 21 g • W: 100 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 15 g • Na: 260 mg • Tł.nas.: 6 g

**Zupa koperkowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN, MLEKO, JAJA), kasza gryczana niepaloną, mizeria (MLEKO) | 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	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	0.5 małe opakowanie
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 407 • B: 12 g • T: 17 g • W: 53 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 592 mg • Tł.nas.: 7 g

**Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorkami | Herbata**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-01-14, Niedziela**

Energia: 2027 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcz: 49 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 66 g • Błonnik pokarmowy: 43 g • Sód: 2660.76 mg • Tłuszcz nasycone: 13 g

**Dieta: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
Poledwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 558 • B: 35 g • T: 13 g • W: 77 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 6 g • Na: 900 mg • Tł.nas.: 6 g

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polewicą, masłem (MLEKO) i pomidorkami | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Drugie śniadanie, 11:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	95	150 g	0.9 mała sztuka

Kcal: 95 • B: 2 g • T: 0 g • W: 23 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

**Pomarańcza**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 14:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Por	15	25 g	0.5 kawałek
Fasolka szparagowa	14	45 g	0.5 garść
Woda	0	500 g	2 szklanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Brokuł	31	100 g	100 g
Groszek zielony	36	45 g	3 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	5	2 g	1 łyżeczka
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Kurczak pierś	144	120 g	0.6 sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Ryż biały	245	70 g	70 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 803 • B: 45 g • T: 21 g • W: 118 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 24 g • Na: 668 mg • Tł.nas.: 2 g

**Zupa jarzynowa (SELER) | Gotowana potrawka z kurczaka z ryżem (GLUTEN, SELER, surówka z marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 571 • B: 34 g • T: 15 g • W: 75 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 6 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

**Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z mandarynką (ORZECY) | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania: