

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2024-01-05, Piątek

Energia: 2166 kcal • Białko: 73 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 330 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1532.7 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

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
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: 856 • B: 38 g • T: 29 g • W: 111 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 653 mg • Tł.nas.: 12 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
Mąka pszenna	473	130 g	8.7 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Kapusta biała	20	80 g	0.9 filiżanka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Grzyby leśne suszone	36	10 g	1 garść
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	7	20 g	0.3 garść

Kcal: 701 • B: 19 g • T: 14 g • W: 123 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 11 g • Na: 104 mg • Tł.nas.: 2 g

**Zupa grzybowa (GLUTEN, SELER, MLEKO)
| Gotowane pierogi z kapustą (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 - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 475 • B: 14 g • T: 18 g • W: 62 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 773 mg • Tł.nas.: 1 g

**Grahamka (GLUTEN) z hummusem
(SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),
papryką i sałatą | Herbata**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2024-01-06, Sobota

Energia: 2167 kcal • Białko: 140 g • Tłuszcz: 56 g • Węglowodany: 280 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2466.19 mg • Tłuszcz nasycone: 23 g

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
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: 784 • B: 37 g • T: 22 g • W: 109 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 626 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 razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb razowy	181	50 g	1.4 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: 626 • B: 40 g • T: 15 g • W: 83 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 3 g • Na: 852 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: 2145 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 318 g • Cukry: 86 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1169.36 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

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
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 605 • B: 37 g • T: 11 g • W: 92 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 479 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
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 780 • B: 38 g • T: 28 g • W: 99 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 15 g • Na: 255 mg • Tł.nas.: 8 g

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchwi | 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
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: 683 • B: 29 g • T: 18 g • W: 106 g • Cuk.: 42 g • Bł.: 6 g • Na: 434 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: 2280 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 325 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2581.11 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

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
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 • Tł.nas.: 8 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
Fasola biała	100	30 g	0.1 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	12	20 g	0.4 mała sztuka
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 951 • B: 50 g • T: 26 g • W: 131 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 14 g • Na: 260 mg • Tł.nas.: 8 g

**Zupa fasolowa (GLUTEN, SELER) |
Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA,
MLEKO) z serem (MLEKO), jabłko,
śmietana (MLEKO) | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 18:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 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: 499 • B: 24 g • T: 16 g • W: 64 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 361 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: 2036 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 45 g • Węglowodany: 305 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 3058.19 mg • Tłuszcze nasycone: 11 g

Dieta: DIETA PODSTAWOWA**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
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: 738 • B: 25 g • T: 23 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 5 g • Na: 915 mg • Tł.nas.: 5 g

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | 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
Pieczarki	22	100 g	10 mała sztuka
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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Kurczak (brojler) piers	144	100 g	100 g
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Bułka tarta	18	5 g	0.6 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7 łyżka
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: 662 • B: 48 g • T: 14 g • W: 94 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 21 g • Na: 1290 mg • Tł.nas.: 5 g

Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Smażony filet z kurczaka (GLUTEN, JAJA), kasza pęczak, surówka z jabłka, marchwi i chrzanu (MLEKO) | Kompot truskawkowy

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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Papryka czerwona	8	30 g	0.2 duża sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 541 • B: 39 g • T: 8 g • W: 83 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 6 g • Na: 850 mg • Tł.nas.: 1 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2024-01-10, Środa

Energia: 2218 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcz: 68 g • Węglowodany: 305 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2183.3 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

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 razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Ser Gouda	178	50 g	2 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: 858 • B: 43 g • T: 26 g • W: 114 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 11 g • Na: 964 mg • Tł.nas.: 14 g

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem żółtym (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
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: 745 • B: 34 g • T: 26 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 15 g • Na: 547 mg • Tł.nas.: 7 g

Zupa pomidorowa z makaronem (GLUTEN, MLEKO, SELER) | 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 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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.4 duża sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 537 • B: 28 g • T: 16 g • W: 70 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 4 g • Na: 671 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2024-01-11, Czwartek

Energia: 2387 kcal • Białko: 114 g • Tłuszcze: 86 g • Węglowodany: 300 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 2651.32 mg • Tłuszcze nasycone: 33 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA

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 razowy	217	60 g	1.7 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: 862 • B: 44 g • T: 25 g • W: 113 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 602 mg • Tł.nas.: 11 g

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem i sałatą | 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
Żeberka wieprzowe bez kości	211	100 g	100 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10 sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 826 • B: 40 g • T: 39 g • W: 85 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 19 g • Na: 1088 mg • Tł.nas.: 8 g

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, sałatka szwedzka | Herbata zielona

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
Serek śmietankowy	125	50 g	2 łyżka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 566 • B: 28 g • T: 22 g • W: 67 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 960 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2024-01-12, Piątek

Energia: 1967 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 248 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 4185.68 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g

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
Bułka grahamka	314	120 g	1.8 mała sztuka
Makrela w oliwie	133	70 g	0.8 porcja
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	3	9 g	1 mały plaster
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1 średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 776 • B: 47 g • T: 19 g • W: 102 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 3 g • Na: 1918 mg • Tł.nas.: 6 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO), ogórek, koperek | 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 razowy	181	50 g	1.4 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: 639 • B: 27 g • T: 26 g • W: 77 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 11 g • Na: 600 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: 2108 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 62 g • Węglowodany: 299 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1228.32 mg • Tłuszcz nasycone: 24 g

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
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 822 • B: 37 g • T: 25 g • W: 114 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 642 mg • Tł.nas.: 11 g

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszyponką | 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 niepalona, mizeria (MLEKO) | 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
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: 457 • B: 14 g • T: 16 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 324 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-01-14, Niedziela

Energia: 2151 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcze: 52 g • Węglowodany: 310 g • Cukry: 67 g • Błonnik pokarmowy: 40 g • Sód: 2339.46 mg • Tłuszcze nasycone: 13 g

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
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: 619 • B: 37 g • T: 11 g • W: 91 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 579 mg • Tł.nas.: 6 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z poledwicą, masłem (MLEKO) i pomidorkami | Jogurt skyr waniliowy (MLEKO) | 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 • Tł.nas.: 0 g

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

Pomarańcza

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
Migdały płatki	58	10 g	1 łyżka
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: 629 • B: 36 g • T: 20 g • W: 77 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 3 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

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

Sposób przygotowania: