

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-12-16, Sobota

Energia: 2015 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 268 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2523.92 mg • Cholesterol: 195 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.2

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Parówki z szynki	193	70 g	1.8 sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 972 • B: 42 g • T: 40 g • W: 114 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 10 g • Na: 1618 mg • Chol.: 99 mg • Tł.nas.: 19 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	20 g
Kasza jęczmienna perłowa	70	20 g	1.7 łyżka
Groszek zielony	12	15 g	1 łyżka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Liść laurowy	6	2 g	2 liść
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenko
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Łopatką wieprzowa bez kości	127	100 g	0.2 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Buraki	42	100 g	1 sztuka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

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

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Szynka drobiowa „Przysmak z indyka” - Yano	53	50 g	2.3 średni plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Masło	72	10 g	10 g
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 456 • B: 19 g • T: 13 g • W: 70 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 575 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-12-17, Niedziela

Energia: 1865 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcz: 55 g • Węglowodany: 241 g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3470.52 mg • Cholesterol: 128 mg • Tłuszcz nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.1

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	0.4 filiżanka
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: 595 • B: 33 g • T: 18 g • W: 77 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 6 g • Na: 1395 mg • Chol.: 41 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO) i pomidor | Skyr waniliowy (MLEKO) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 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	6	10 g	0.2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 569 • B: 44 g • T: 14 g • W: 73 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 985 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 701 • B: 35 g • T: 23 g • W: 90 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 8 g • Na: 1091 mg • Chol.: 60 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), banan | Kakao

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-12-18, Poniedziałek

Energia: 2071 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 261 g • Cukry: 37 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 2068.68 mg • Cholesterol: 336 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.9

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
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: 859 • B: 52 g • T: 23 g • W: 113 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 8 g • Na: 1080 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

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
Płatki owsiane	114	30 g	3 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
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 718 • B: 42 g • T: 20 g • W: 92 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 12 g • Na: 219 mg • Chol.: 62 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Zupa owsiankowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki, brokuły | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-12-19, Wtorek

Energia: 2009 kcal • Białko: 81 g • Tłuszcze: 88 g • Węglowodany: 232 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2367.29 mg • Cholesterol: 199 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 20.4

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 848 • B: 39 g • T: 28 g • W: 111 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 10 g • Na: 1547 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Kalafior mrożony	24	100 g	0.4 opakowanie
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Cebula	10	30 g	0.4 mała sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Mielone mięso wieprzowe	263	100 g	0.6 szklanka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Truskawki mrożone	5	15 g	0.2 garść

Kcal: 720 • B: 29 g • T: 43 g • W: 59 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 12 g • Na: 233 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 5

Kalafiorowa (GLUTEN, JAJA, SELER, MLEKO) | Mięso mielone gotowane (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraki | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	110	49 g	1.6 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	2.5 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 442 • B: 13 g • T: 17 g • W: 62 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 6 g • Na: 587 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-12-20, Środa

Energia: 2148 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 51 g • Węglowodany: 354 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 40 g • Sód: 2606.08 mg • Cholesterol: 116 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.3

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 860 • B: 41 g • T: 27 g • W: 115 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 12 g • Na: 937 mg • Chol.: 70 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Ziemiaki	29	50 g	1 mała sztuka
Ogórek kiszony	6	50 g	0.8 średnia sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Kość wołowa	2	30 g	0.3 porcja
Ziemiaki	174	300 g	6 mała sztuka
Ryż biały	350	100 g	100 g
Jabłko	104	200 g	1 duża sztuka
Jogurt naturalny	61	100 g	4 łyżka
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 776 • B: 21 g • T: 9 g • W: 160 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 18 g • Na: 734 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 14

Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO) | Gotowany ryż z pieczonym jabłkiem i jogurtem (MLEKO) | Woda

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 512 • B: 23 g • T: 14 g • W: 79 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 11 g • Na: 935 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 7

Chleb razowy (GLUTEN), szynka gotowana, masło (MLEKO), ogórek | Pomarańcza | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-21, Czwartek

Energia: 1947 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 55 g • Węglowodany: 263 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2587.17 mg • Cholesterol: 482 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

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

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
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 746 • B: 35 g • T: 26 g • W: 97 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 951 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 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	6	10 g	0.2 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Passata pomidorowa	26	100 g	6.7 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 569 • B: 44 g • T: 14 g • W: 73 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 985 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	131	50 g	0.8 mała sztuka
Bułka pszenna	137	50 g	0.6 sztuka
Skyr z truskawkami (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 631 • B: 33 g • T: 15 g • W: 93 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 1 g • Na: 651 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 9

Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) ze skyrem (MLEKO), masłem (MLEKO) | Mandarynka | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-22, Piątek

Energia: 2017 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2293.69 mg • Cholesterol: 359 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

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
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 933 • B: 50 g • T: 32 g • W: 112 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 8 g • Na: 1389 mg • Chol.: 283 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	15 g	0.1 porcja
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	18	50 g	0.6 sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Seler korzeń	12	40 g	0.7 plaster
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Sok z cytryny	0	2 g	0.3 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Herbata z hibiskusa	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 592 • B: 32 g • T: 21 g • W: 77 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 18 g • Na: 284 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) | Pieczona ryba (RYBA) w sosie greckim (GLUTEN, MLEKO), kapusta kiszona, ziemniaki | Jabłko | Herbata owocowa

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	160	100 g	1 małe opakowanie
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 492 • B: 16 g • T: 23 g • W: 57 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 6 g • Na: 620 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (GLUTEN, SOJA, MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-23, Sobota

Energia: 2229 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 74 g • Węglowodany: 288 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2582.12 mg • Cholesterol: 430 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.4

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

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
Parówki z szynki	193	70 g	1.8 sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 972 • B: 42 g • T: 40 g • W: 114 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 10 g • Na: 1618 mg • Chol.: 99 mg • Tł.nas.: 19 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kurczak (brojler) ciemne mięso	125	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	2.8 duża sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Ryż basmati	262	70 g	7 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 759 • B: 40 g • T: 17 g • W: 115 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 13 g • Na: 335 mg • Chol.: 88 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Zupa brokułowa (MLEKO, SELER) | Duszona potrawka z kurczaka (MLEKO, GLUTEN), duszone buraczki, ryż | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Polędwica wieprzowa	80	70 g	70 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 498 • B: 29 g • T: 17 g • W: 59 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 0 g • Na: 629 mg • Chol.: 242 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

Bułka pszenna (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), jajkiem (JAJA), sałata | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-24, Niedziela

Energia: 2312 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 311 g • Cukry: 73 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 4286.07 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

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

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
Marmolada o obniżonej zawartości cukru	38	25 g	1.7 łyżeczka
Serek wiejski	186	200 g	1 duże opakowanie
Mandarynka	53	100 g	1 duża sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kawa zbożowa w proszku	18	5 g	1.7 łyżeczka

Kcal: 785 • B: 39 g • T: 26 g • W: 100 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 9 g • Na: 1411 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z marmoladą, masłem (MLEKO) | Serek wiejski (MLEKO) | Mandarynka | Kawa zbożowa (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	10	30 g	0.5 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
Mąka pszenna	73	20 g	1.3 łyżka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10 g
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 658 • B: 28 g • T: 20 g • W: 98 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 16 g • Na: 1004 mg • Chol.: 13 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 8

Zupa ziemniaczana z zacierką (GLUTEN, SELER) | Ryba pieczona (RYBA), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka | Kompot z suszu

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Buraki	34	80 g	0.8 sztuka
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
Pierogi z kapustą i grzybami	153	100 g	1 porcja
Miruna	57	70 g	0.6 porcja
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Śledź filet marynowany	95	50 g	0.7 sztuka
Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, gruszka)	24	10 g	10 g
Domowe placuszki	227	100 g	2.6 mała sztuka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 869 • B: 38 g • T: 30 g • W: 113 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 13 g • Na: 1871 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

Barszcz świąteczny (GLUTEN, JAJA, SELER) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczona miruna i śledź marynowany (RYBA) | Racuchy smażone (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Kompot z suszu

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2023-12-25, Poniedziałek

Energia: 2403 kcal • Białko: 117 g • Tłuszcze: 84 g • Węglowodany: 305 g • Cukry: 28 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 3295.34 mg • Cholesterol: 162 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	103	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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Schab wieprzowy	99	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2 łyżka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Domowy piernik	356	100 g	100 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 1112 • B: 35 g • T: 39 g • W: 157 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 8 g • Na: 1163 mg • Chol.: 105 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 15

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), schab
pieczony, masło (MLEKO) i ćwikła |
Mandarynka | Piernik (GLUTEN, MLEKO
JAJA) | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

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

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

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

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
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	26	50 g	2 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka

Kcal: 553 • B: 18 g • T: 25 g • W: 64 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 6 g • Na: 1134 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 6

Pieczyno mieszane (GLUTEN), kiełbasa, masło (MLEKO), ćwikła | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania: