

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2023-12-16, Sobota

Energia: 2126 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1934.32 mg • Cholesterol: 195 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.7

## Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie, 00:00

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
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: 1032 • B: 44 g • T: 39 g • W: 128 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 10 g • Na: 1296 mg • Chol.: 99 mg • Tł.nas.: 19 g • WW: 12

**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 razowy	181	50 g	1.4 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: 507 • B: 21 g • T: 12 g • W: 82 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 307 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

## **DZIEŃ 2 - 2023-12-17, Niedziela**

Energia: 2032 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcz: 71 g • Węglowodany: 246 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2545.38 mg • Cholesterol: 192 mg • Tłuszcz nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## **Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie, 00:00**

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 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: 655 • B: 35 g • T: 16 g • W: 91 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 6 g • Na: 1074 mg • Chol.: 41 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

### **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
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Fasola szparagowa	14	30 g	0.3 filiżanka
Mielone mięso wieprzowe	210	80 g	0.5 szklanka
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	27	20 g	0.2 porcja
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	2.8 duża sztuka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 676 • B: 36 g • T: 32 g • W: 65 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 10 g • Na: 381 mg • Chol.: 91 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

## Jarzynowa z fasolką (SELER, MLEKO) | Smażone kotlety mielone (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, brokuły | 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: 2159 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2207.5 mg • Cholesterol: 678 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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
Połudwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała 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: 925 • B: 54 g • T: 22 g • W: 128 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 8 g • Na: 758 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 12

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), połędwica, jajko (JAJA), masło (MLEKO), papryka | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kiełbasa wieprzowa biała	86	30 g	0.2 sztuka
Marchew	13	40 g	0.7 średnia sztuka
Ziemniaki	12	20 g	0.4 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	3	10 g	0.1 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
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: 740 • B: 31 g • T: 32 g • W: 89 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 13 g • Na: 681 mg • Chol.: 404 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

## Żurek z kiełbasą (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Smażone kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | 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: 2058 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 260 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1780 mg • Cholesterol: 185 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.1

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****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 razowy	217	60 g	1.7 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: 908 • B: 41 g • T: 27 g • W: 125 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 10 g • Na: 1226 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 12

**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
Żeberka wieprzowe z kością	186	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Papryka wędzona w proszku	11	4 g	1 łyżeczka
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: 658 • B: 33 g • T: 34 g • W: 62 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 235 mg • Chol.: 61 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 5

### Kalafiorowa (GLUTEN, JAJA, SELER, MLEKO) | Żeberko duszone w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, buraki | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 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: 492 • B: 15 g • T: 16 g • W: 74 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 6 g • Na: 319 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2023-12-20, Środa**

Energia: 2265 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 316 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 39 g •  
Sód: 2808.93 mg • Cholesterol: 103 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****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 razowy	217	60 g	1.7 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
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
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: 923 • B: 43 g • T: 26 g • W: 129 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 12 g • Na: 621 mg •  
Chol.: 70 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 12

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), twarógzek  
(MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką,  
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
Ziemniaki	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
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Pieczarki	9	40 g	4 mała sztuka
Papryka czerwona	5	20 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5 łyżka
Kapusta kiszona	29	150 g	1.4 szklanka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 730 • B: 16 g • T: 40 g • W: 85 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 17 g • Na: 1789 mg • Chol.: 11 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

## Zupa ogórkowa (SELER, MLEKO) | Smażony kotlet ziemniaczany z pieczarką (GLUTEN, JAJA), surówka z kapusty kiszonej | Woda

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata 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: 613 • B: 27 g • T: 12 g • W: 102 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 10 g • Na: 399 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2023-12-21, Czwartek**

Energia: 2177 kcal • Białko: 117 g • Tłuszcze: 55 g • Węglowodany: 315 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 40 g • Sód: 2170.82 mg • Cholesterol: 479 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.5

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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
Zielona herbata	0	6 g	0 szklanka

Kcal: 807 • B: 37 g • T: 25 g • W: 110 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 630 mg • Chol.: 414 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 10

**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
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Groch	109	30 g	0.2 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	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
Kasza jęczmienna pęczak	248	70 g	7 łyżka
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: 739 • B: 48 g • T: 15 g • W: 112 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 30 g • Na: 890 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 8

## Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Klops gotowany (JAJA, GLUTEN) w sosie pomidorowym (MLEKO), kasza pęczak (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej | 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: 2179 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcz: 65 g • Węglowodany: 300 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 47 g • Sód: 2327.76 mg • Cholesterol: 359 mg • Tłuszcz nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

## Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie, 00:00**

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
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser Gouda	178	50 g	2 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: 993 • B: 52 g • T: 31 g • W: 125 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 8 g • Na: 1067 mg • Chol.: 283 mg • Tł.nas.: 17 g • WW: 12

### Kasza manna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), jajko (JAJA), ser gouda (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 kiszona	19	100 g	0.9 szklanka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Herbata z hibiskusa	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 595 • B: 32 g • T: 21 g • W: 78 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 19 g • Na: 936 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 razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Papryka czerwona	2	7 g	7 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Fasola biała mała	168	50 g	0.2 filiżanka
Cebula	7	20 g	0.3 mała sztuka
Czosnek	3	2 g	0.5 ząbek
Sezam	29	5 g	0.5 łyżka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 591 • B: 22 g • T: 13 g • W: 97 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 19 g • Na: 324 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z fasoli (SEZAM), papryką i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2023-12-23, Sobota**

Energia: 2307 kcal • Białko: 113 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 306 g • Cukry: 44 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2263.32 mg • Cholesterol: 430 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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
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: 1032 • B: 44 g • T: 39 g • W: 128 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 10 g • Na: 1296 mg • Chol.: 99 mg • Tł.nas.: 19 g • WW: 12

**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
Papryka czerwona	18	70 g	0.4 duża sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 516 • B: 30 g • T: 17 g • W: 63 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 2 g • Na: 632 mg • Chol.: 242 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2023-12-24, Niedziela**

Energia: 2376 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 325 g • Cukry: 74 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 3964.87 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.9

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

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
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: 846 • B: 41 g • T: 25 g • W: 114 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 8 g • Na: 1090 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

**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
Śledź filet marynowany	191	100 g	1.4 sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
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: 661 • B: 28 g • T: 20 g • W: 99 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) | Śledź (RYBA) marynowany z cebulką i ziemniakami | 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: 2525 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 81 g • Węglowodany: 333 g • Cukry: 29 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2652.14 mg • Cholesterol: 162 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.4

**Dieta:1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	103	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
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: 1173 • B: 37 g • T: 38 g • W: 171 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 8 g • Na: 842 mg • Chol.: 105 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 16

**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 razowy	217	60 g	1.7 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: 613 • B: 20 g • T: 24 g • W: 78 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 6 g • Na: 812 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania: