

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2023-12-26, Wtorek

Energia: 1952 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 27 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2359.33 mg • Cholesterol: 189 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.2

## Dieta: 26.12-04.01.2024 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	62	50 g	50 g
Buraczki ćwikłowe	15	30 g	1.2 łyżka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka
Babka piaskowa	389	100 g	3.3 kawałek

Kcal: 830 • B: 27 g • T: 31 g • W: 114 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 7 g • Na: 1470 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka po staropolsku, masło (MLEKO) i ćwikła | Ciasto świąteczne (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
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
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	8	15 g	0.1 mała sztuka

Kcal: 689 • B: 37 g • T: 30 g • W: 71 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 12 g • Na: 268 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

## Pomidorowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Schab pieczony w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i pora | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 433 • B: 18 g • T: 12 g • W: 65 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 621 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), pomidor | Jabłko | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 2 - 2023-12-27, Środa**

Energia: 2092 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 70 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1636.63 mg • Cholesterol: 133 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.4

**Dieta: 26.12-04.01.2024 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 pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5 opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 724 • B: 29 g • T: 26 g • W: 95 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 799 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 9

**Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serkiem „Twój smak” (MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorem | Herbata zielona**

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
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 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
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 809 • B: 40 g • T: 21 g • W: 116 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 15 g • Na: 217 mg • Chol.: 70 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

## Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki | Jabłko pieczone | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	157	98 g	0.5 puszka
Buraczki ćwikłowe	13	25 g	1 łyżka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 560 • B: 17 g • T: 23 g • W: 76 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 620 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

## Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO) sałatą i ćwikłą | Jabłko | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 3 - 2023-12-28, Czwartek**

Energia: 2013 kcal • Białko: 104 g • Tłuszcz: 60 g • Węglowodany: 277 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 5111.9 mg • Cholesterol: 315 mg • Tłuszcz nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

**Dieta:26.12-04.01.2024 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
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
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka

Kcal: 763 • B: 29 g • T: 22 g • W: 116 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 11 g • Na: 2280 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 11

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa szynkowa, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Jabłko | Herbata z cytryną**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza jaglana	76	20 g	1.3 łyżka
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	4	10 g	10 g
Seler korzeń	3	10 g	10 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Ziemniaki	12	20 g	20 g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Jajo kurze	42	30 g	0.6 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Szynka wieprzowa chuda	103	70 g	3.5 plaster
Wołowina mielona 10% tłuszczu	53	30 g	30 g
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ogórek konserwowy	14	60 g	0.4 filiżanka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	200 g	200 ml
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka
Truskawki	3	10 g	1.4 mała sztuka

## Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (SELER, MLEKO) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN), sałatka szwedzka, kasza jęczmienna (GLUTEN) | Kompot z jabłek i truskawek

Sposób przygotowania:

Kcal: 746 • B: 38 g • T: 26 g • W: 94 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 19 g • Na: 1715 mg • Chol.: 179 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

## 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	10 g
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 505 • B: 37 g • T: 12 g • W: 68 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 1117 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

**Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata**

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 4 - 2023-12-29, Piątek

Energia: 2122 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 79 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2296.09 mg • Cholesterol: 378 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

## Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA

## Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	250 ml
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Tuńczyk biały w puszcze w wodzie	74	58 g	0.3 duża puszka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 759 • B: 43 g • T: 25 g • W: 93 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 9 g • Na: 1085 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

**Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z tuńczyka i jajka (RYBY, JAJA), ogórek | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Marchew	17	50 g	50 g
Seler korzeń	9	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	11	30 g	30 g
Ziemniaki	23	40 g	40 g
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	291	80 g	5.3 łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Woda	0	30 g	30 ml
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Czosnek	1	1 g	0.3 ząbek
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50 g
Szpinak	6	40 g	40 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 777 • B: 26 g • T: 37 g • W: 89 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 10 g • Na: 228 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 8

## Zupa jarzynowa (SELER) | Gotowane pierogi (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO) i szpinakiem | Kompot jabłkowy

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
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 586 • B: 25 g • T: 18 g • W: 82 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 6 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

## Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO), miód | Mandarynka | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2023-12-30, Sobota**

Energia: 1819 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 53 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 34 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2555.87 mg • Cholesterol: 298 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

**Dieta:26.12-04.01.2024 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
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	0.3 puszka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 749 • B: 33 g • T: 19 g • W: 113 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 10 g • Na: 891 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 10

**Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałatą | Jabłko | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Ryż biały	70	20 g	20 g
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
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Wołowina ligawa	54	50 g	0.5 porcja
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Sałata zielona	11	70 g	14 liść
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 591 • B: 37 g • T: 14 g • W: 84 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 16 g • Na: 516 mg • Chol.: 36 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

**Krupnik ryżowy (SELER, MLEKO) |  
Duszony gulasz (GLUTEN), kasza  
jęczmienna (GLUTEN), sałata z jogurtem  
(MLEKO) | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Szynka mielona	132	50 g	2.4 plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 479 • B: 19 g • T: 20 g • W: 53 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 1 g • Na: 1149 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 6 - 2023-12-31, Niedziela**

Energia: 1957 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 235 g • Cukry: 63 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2241.25 mg • Cholesterol: 166 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

**Dieta: 26.12-04.01.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	48	50 g	3.3 plaster
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Ogórek	11	70 g	14 plaster
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 418 • B: 21 g • T: 10 g • W: 61 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 9 g • Na: 1188 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 5

**Pieczyno mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka drobiowa, sałata, ogórek | Kawa zbożowa (GLUTEN)**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Makaron pszenny	66	20 g	0.4 porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	4	10 g	10 g
Seler korzeń	3	10 g	10 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Natka pietruszki	2	5 g	0.8 łyżeczka
Schab wieprzowy chudy	172	120 g	120 g
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Pietruszka korzeń	7	20 g	0.3 sztuka
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Buraki	50	120 g	1.1 sztuka
Woda	0	200 g	0.8 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 822 • B: 45 g • T: 41 g • W: 72 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 13 g • Na: 364 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

### Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab duszony (MLEKO), ziemniaki, buraczki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 717 • B: 28 g • T: 23 g • W: 101 g • Cuk.: 45 g • Bł.: 3 g • Na: 689 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 10

### Grahamka (GLUTEN), masło (MLEKO), skyr waniliowy (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2024-01-01, Poniedziałek**

Energia: 2114 kcal • Białko: 128 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 3069.49 mg • Cholesterol: 354 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

**Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	48	50 g	50 g
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 690 • B: 32 g • T: 16 g • W: 105 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 13 g • Na: 1292 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem  
(MLEKO), wędliną drobiową i sałatą |  
Jabłko | Herbata**

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
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	11	30 g	30 g
Cebula	2	5 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Natka pietruszki	2	5 g	0.8 łyżeczka
Kurczak ciemne mięso z udka	220	200 g	1.4 sztuka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jabłko	21	40 g	0.4 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 691 • B: 56 g • T: 20 g • W: 80 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 14 g • Na: 530 mg • Chol.: 174 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 7

## Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka gotowane z ziemniakami i surówką z tartej marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Babka piaskowa	389	100 g	3.3 kawałek
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 732 • B: 40 g • T: 28 g • W: 84 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 5 g • Na: 1248 mg • Chol.: 112 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka, pomidor | Jogurt Skyr (MLEKO) | Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2024-01-02, Wtorek**

Energia: 2031 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcz: 43 g • Węglowodany: 309 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2168.26 mg • Cholesterol: 291 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.9

**Dieta:26.12-04.01.2024 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
Połudwica wieprzowa	57	50 g	0.1 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ogórek	11	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: 857 • B: 52 g • T: 23 g • W: 113 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 7 g • Na: 1078 mg • Chol.: 252 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

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

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Marchew	17	50 g	0.7 duża sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Makaron	371	100 g	1 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kcal: 687 • B: 37 g • T: 7 g • W: 121 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 12 g • Na: 136 mg • Chol.: 17 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 11

## Zupa warzywna (SELER) | Makaron (GLUTEN) z twarogiem (MLEKO) i jabłkiem pieczonym | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

**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
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 487 • B: 22 g • T: 13 g • W: 75 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 12 g • Na: 954 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2024-01-03, Środa**

Energia: 2056 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 277 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1971.75 mg • Cholesterol: 384 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.9

**Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny	312	120 g	4 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 688 • B: 39 g • T: 19 g • W: 95 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 5 g • Na: 864 mg • Chol.: 215 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

**Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo razowe (GLUTEN) z pastą jajeczno-twarogową (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) | Herbata**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	76	20 g	2 łyżka
Ziemniaki	35	60 g	60 g
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	7	20 g	20 g
Seler korzeń	6	20 g	20 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Mintaj	114	150 g	150 g
Marchew	20	60 g	60 g
Pietruszka korzeń	18	50 g	50 g
Olej rzepakowy	177	20 g	2 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Pomidory krojone w kartonie	38	80 g	80 g
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Ryż biały	245	70 g	70 g
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka
Woda	0	200 g	200 ml

Kcal: 812 • B: 41 g • T: 29 g • W: 105 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 17 g • Na: 539 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 9

### Zupa owsiankowa (SELER, MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA) po grecku z ryżem (SELER) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	68	30 g	1 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Półdewica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 555 • B: 27 g • T: 17 g • W: 78 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 6 g • Na: 569 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 7

### Pieczywo mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masło (MLEKO) | Kefir (MLEKO) | banan

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2024-01-04, Czwartek**

Energia: 1891 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 2447.51 mg • Cholesterol: 171 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.4

**Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA****Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	93	58 g	2.9 plaster
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 598 • B: 24 g • T: 13 g • W: 94 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 845 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

**Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) |  
Pieczywo mieszane (GLUTEN), pasztet  
drobiowy (GLUTEN, SOJA, MLEKO),  
roszonka | Herbata zielona**

Sposób przygotowania:

**Obiad, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Dynia	39	150 g	150 g
Ziemniaki	44	75 g	1.5 mała sztuka
Pomidory krojone w kartonie	38	80 g	80 g
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Indyk pierś	144	130 g	130 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Oregano suszone	3	1 g	1 szczypta
Rozmaryn suszony	3	1 g	1 szczypta
Kwaśna śmietana 12%	13	10 g	1.1 łyżeczka
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Buraki ugotowane	53	120 g	1 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	8	15 g	15 g
Truskawki	10	30 g	0.4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 788 • B: 47 g • T: 31 g • W: 89 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 14 g • Na: 485 mg • Chol.: 97 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

## Zupa krem z dyni (MLEKO) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN) z sosem koperkowym (MLEKO), ziemniakami i buraczkami | Kompot jabłkowo-truskawkowy

Sposób przygotowania:

**Kolacja, 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	10 g
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 505 • B: 37 g • T: 12 g • W: 68 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 1117 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

## Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania: