HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-12-26, Wtorek

Energia: 2124 kcal • Białko: 87 g • Tłuszcze: 83 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 27 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2425.23 mg • Cholesterol: 238 mg • Tłuszcze nasycone: 33 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

Dieta:26.12-04.01.2024 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	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: 890 • B: 29 g • T: 29 g • W: 128 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 7 g • Na: 1149 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 12

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 Gouda	178	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 545 • B: 21 g • T: 23 g • W: 65 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 10 g • Na: 1008 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-12-27, Środa

Energia: 2059 kcal • Białko: 77 g • Tłuszcze: 76 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1471.85 mg • Cholesterol: 106 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta:26.12-04.01.2024 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 pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 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: 785 • B: 31 g • T: 25 g • W: 109 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 477 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 10

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
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	106	30 g	2.5 łyżka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Kapusta biała	50	200 g	2.2 filiżanka
Kiełbasa wieprzowa	163	50 g	50 g
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	145	250 g	5 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 664 • B: 27 g • T: 29 g • W: 78 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 17 g • Na: 642 mg • Chol.: 43 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 6

Krupnik jęczmienny (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kapusta gotowana z kiełbasą (GLUTEN), ziemniaki | 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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 610 • B: 18 g • T: 22 g • W: 87 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 352 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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: 2060 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 57 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 4523.3 mg • Cholesterol: 315 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

Dieta:26.12-04.01.2024 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
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: 824 • B: 31 g • T: 21 g • W: 129 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 11 g • Na: 1958 mg • Chol.: 83 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 12

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
Szczaw	11	50 g	0.4 filiżanka
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

Kcal: 681 • B: 37 g • T: 25 g • W: 81 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 19 g • Na: 1716 mg • Chol.: 179 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

Barszcz szczawiowy z jajkiem (SELER, MLEKO, JAJA, GLUTEN) | Klops gotowany w sosie własnym (GLUTEN), sałatka szwedzka, kasza jęczmienna (GLUTEN) | Kompot z jabłek i truskawek

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	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: 555 • B: 38 g • T: 11 g • W: 79 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 849 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

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: 2382 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 89 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2006.68 mg • Cholesterol: 372 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.2

Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	250 ml
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Makrela w oliwie	114	60 g	60 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Majonez	7	1 g	0 łyżka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 866 • B: 43 g • T: 29 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 804 mg • Chol.: 246 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Fasola biała	100	30 g	0.1 filiżanka
Marchew	10	30 g	30 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: 871 • B: 33 g • T: 37 g • W: 105 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 13 g • Na: 219 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Zupa fasolowa (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
Nasiona słonecznika	59	10 g	2.5 łyżeczka
Miód	76	25 g	2.1 łyżeczka
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 27 g • T: 23 g • W: 85 g • Cuk.: 34 g • Bł.: 2 g • Na: 984 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-12-30, Sobota

Energia: 1826 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 52 g • Węglowodany: 252 g • Cukry: 36 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2235.59 mg • Cholesterol: 298 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

Dieta:26.12-04.01.2024 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
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: 810 • B: 35 g • T: 18 g • W: 127 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 10 g • Na: 570 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 12

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
Grzyby mrożone	12	30 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
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
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 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: 537 • B: 36 g • T: 14 g • W: 72 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 16 g • Na: 517 mg • Chol.: 36 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Zupa grzybowa (GLUTEN, 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: 2065 kcal • Białko: 98 g • Tłuszcze: 77 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 64 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2226.45 mg • Cholesterol: 166 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.9

Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA PODSTAWOWA

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

Pieczywo 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
Pieczarki	11	50 g	5 mała sztuka
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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
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: 930 • B: 49 g • T: 43 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 17 g • Na: 350 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab duszony w sosie pieczarkowym (MLEKO), kasza gryczana, 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: 2131 kcal • Białko: 128 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 273 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 3071.79 mg • Cholesterol: 354 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA PODSTAWOWA

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	1	10 g	2 liść
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 707 • B: 33 g • T: 17 g • W: 109 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 14 g • Na: 1294 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową, papryką 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 pieczone w rękawie 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: 2312 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 54 g • Węglowodany: 340 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1606.41 mg • Cholesterol: 369 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.6

Dieta:26.12-04.01.2024 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
Polędwica 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), polędwica, 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
Groch	109	30 g	0.2 filiżanka
Marchew	7	20 g	0.3 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
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Mąka pszenna	291	80 g	80 g
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Mleko 2%	26	50 g	0.2 szklanka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	100 g
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	38	25 g	2.5 łyżeczka
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 850 • B: 43 g • T: 20 g • W: 124 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 14 g • Na: 163 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Smażone naleśniki (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO) i dżemem | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

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
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: 538 • B: 24 g • T: 12 g • W: 87 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 12 g • Na: 686 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2024-01-03, Środa

Energia: 2211 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 317 g • Cukry: 68 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 1374.25 mg • Cholesterol: 384 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.7

Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Szczypiorek	2	5 g	2.5 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 829 • B: 44 g • T: 16 g • W: 127 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 6 g • Na: 223 mg • Chol.: 215 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 12

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	35	60 g	60 g
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	9	25 g	25 g
Seler korzeń	8	25 g	25 g
Ogórek kiszony	3	25 g	25 g
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	29	55 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	200 g	200 ml

Kcal: 758 • B: 39 g • T: 27 g • W: 97 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 16 g • Na: 847 mg • Chol.: 103 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	68	30 g	1 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 624 • B: 29 g • T: 16 g • W: 93 g • Cuk.: 29 g • Bł.: 8 g • Na: 304 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Pieczywo mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) i papryką | Kefir (MLEKO) | banan

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2024-01-04, Czwartek

Energia: 2059 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2407.35 mg • Cholesterol: 171 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta:26.12-04.01.2024 DIETA PODSTAWOWA

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
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 715 • B: 25 g • T: 22 g • W: 103 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 12 g • Na: 1073 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszponką i papryką | 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 razowy	181	50 g	1.4 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: 555 • B: 38 g • T: 11 g • W: 79 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 5 g • Na: 849 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania: