

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-26, Niedziela

Energia: 2021 kcal • Białko: 123 g • Tłuszcze: 80 g • Węglowodany: 215 g • Cukry: 70 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 2497.62 mg • Cholesterol: 248 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.7

Dieta: 26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Półdewica wieprzowa chuda	44	40 g	40 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	50 g
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.8 mała sztuka
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 625 • B: 40 g • T: 22 g • W: 69 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 4 g • Na: 584 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 7

Pieczywo pszenne (GLUTEN) z szynką wieprzową gotowaną (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), serem białym (MLEKO), masłem (MLEKO), sałatą i pomidorem | Jogurt naturalny (MLEKO) z mandarynką | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	7	20 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	5 g
Seler korzeń	2	5 g	5 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	2 łyżeczka
Ryż biały	140	40 g	40 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Indyk pierś	133	120 g	120 g
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Buraki ugotowane	44	100 g	100 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 737 • B: 38 g • T: 32 g • W: 80 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 288 mg • Chol.: 80 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Zupa pomidorowa (SELER, MLEKO) z ryżem | Duszony filec drobiowy w sosie koperkowym (GLUTEN, MLEKO) z tartymi buraczkami i ziemniakami | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Chleb pszenny	234	90 g	3 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Wędlna drobiowa	58	60 g	60 g
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 659 • B: 46 g • T: 26 g • W: 67 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 4 g • Na: 1626 mg • Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 6

Serek wiejski (MLEKO) | Kanapki (GLUTEN) z wędliną drobiową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i warzywami | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-11-27, Poniedziałek

Energia: 2146 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcz: 59 g • Węglowodany: 316 g • Cukry: 77 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2313.98 mg • Cholesterol: 165 mg • Tłuszcz nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	3 szczypta
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka

Kcal: 739 • B: 33 g • T: 14 g • W: 127 g • Cuk.: 40 g • Bł.: 14 g • Na: 686 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 11

Owsianka (GLUTEN) na mleku (MLEKO) z bananem i pieczonym jabłkiem | Pieczywo pszenne (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO) i koperku z pomidorem | Herbata zielona

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
Jogurt grecki 2%	15	20 g	1 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	350	100 g	100 g
Jabłko	29	55 g	0,5 mała sztuka
Woda	0	200 g	200 ml

Kcal: 840 • B: 43 g • T: 25 g • W: 121 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 18 g • Na: 848 mg • Chol.: 94 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	38	40 g	40 g
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Roszponka	11	50 g	2 garść
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 567 • B: 31 g • T: 20 g • W: 68 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 1 g • Na: 779 mg • Chol.: 43 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 7

Kanapki (GLUTEN, MLEKO) z wędliną drobiową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i sałatką z warzywami | Jogurt skyr (MLEKO) | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-11-28, Wtorek

Energia: 2121 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcz: 75 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 84 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1600.82 mg • Cholesterol: 579 mg • Tłuszcz nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.1

Dieta: 26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	140	40 g	40 g
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Jabłko bez skórki	67	140 g	1.1 sztuka
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 645 • B: 27 g • T: 19 g • W: 97 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 7 g • Na: 470 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

Ryż na mleku (MLEKO) z jabłkiem pieczonym | Pieczywo pszenne (GLUTEN) z serem twarogowym (MLEKO) i pomidorem | Herbata

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Indyk pierś	167	150 g	150 g
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Oregano suszone	3	1 g	1 szczypta
Rozmaryn suszony	3	1 g	1 szczypta
Kwaśna śmietana 12%	12	9 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	64	125 g	0.5 szklanka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Ziemniaki	87	150 g	3 mała sztuka
Buraki ugotowane	53	120 g	1 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Jabłko	26	50 g	50 g
Truskawki	22	70 g	1 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 842 • B: 53 g • T: 29 g • W: 99 g • Cuk.: 36 g • Bł.: 15 g • Na: 539 mg • Chol.: 104 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.8 mała sztuka
Roszonka	5	25 g	1 garść
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	77	150 g	150 ml

Kcal: 634 • B: 31 g • T: 27 g • W: 69 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 1 g • Na: 591 mg • Chol.: 425 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 7

Jajka gotowane (JAJA) z bułką pszenną (GLUTEN), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Jogurt naturalny (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-29, Środa

Energia: 1952 kcal • Białko: 82 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 311 g • Cukry: 74 g • Błonnik pokarmowy: 30 g •
Sód: 1680.17 mg • Cholesterol: 102 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.1

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jaglana	227	60 g	4 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Miód	36	12 g	1 łyżeczka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Sałata masłowa	1	10 g	2 liść
Wędlina drobiowa	38	40 g	40 g
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) z pieczonym jabłkiem | Kanapki (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową, sałatą i pomidorem | Herbata

Sposób przygotowania:

Kcal: 732 • B: 30 g • T: 19 g • W: 115 g • Cuk.: 36 g • Bł.: 11 g • Na: 822 mg • Chol.: 63 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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	29	50 g	1 mała sztuka
Makaron pszenny	331	100 g	2 porcja
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: 591 • B: 33 g • T: 6 g • W: 109 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 12 g • Na: 156 mg • Chol.: 17 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 10

Zupa owsiankowa (SELER) | Gotowany makaron (GLUTEN, JAJA) z twarogiem (MLEKO) i dżemem | Kompot jabłkowy

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 pszenny	312	120 g	4 kromka
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 629 • B: 19 g • T: 25 g • W: 88 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 7 g • Na: 703 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 5 - 2023-11-30, Czwartek

Energia: 2360 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 68 g • Węglowodany: 354 g • Cukry: 114 g • Błonnik pokarmowy: 42 g • Sód: 3154.32 mg • Cholesterol: 168 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 31.1

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	138	40 g	3.3 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	150	58 g	0.5 opakowanie
Roszponka	5	25 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) z bananem | Pieczywo pszenne (GLUTEN) z pastą roślinną koperkową (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszponką i ogórkiem | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kcal: 812 • B: 25 g • T: 23 g • W: 129 g • Cuk.: 30 g • Bł.: 14 g • Na: 957 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 12

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	11	30 g	30 g
Seler korzeń	9	30 g	30 g
Ziemniaki	29	50 g	50 g
Jogurt grecki 2%	15	20 g	1 łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Ser Mozzarella	90	30 g	2 plaster
Chleb pszenny	39	15 g	0.5 kromka
Szynka wieprzowa chuda	103	70 g	3.5 plaster
Wołowina mielona 10% tłuszczu	53	30 g	30 g
Kasza jęczmienna perłowa	211	60 g	5 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Ogórek konserwowy	2	10 g	1 sztuka
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
Cukier biały	159	41 g	10.3 łyżeczka
Woda	0	200 g	200 ml
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Truskawki	2	7 g	1 mała sztuka

Kcal: 920 • B: 45 g • T: 27 g • W: 133 g • Cuk.: 56 g • Bł.: 21 g • Na: 1535 mg • Chol.: 82 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 11

Zupa krem z brokuła (SELER) z mozzarellą (MLEKO) i grzankami (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 pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Pomidor czerwony	14	80 g	0.9 mała sztuka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka

Kcal: 627 • B: 29 g • T: 18 g • W: 91 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 7 g • Na: 662 mg • Chol.: 66 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Pieczywo pszenne (GLUTEN) z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i pomidorem | Kefir (MLEKO) | banan

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-01, Piątek

Energia: 2133 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 82 g • Węglowodany: 242 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2521.39 mg • Cholesterol: 301 mg • Tłuszcze nasycone: 13 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Płatki jęczmienne	113	30 g	6 łyżeczka
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	79	60 g	2 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 761 • B: 43 g • T: 16 g • W: 111 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 5 g • Na: 226 mg • Chol.: 216 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 11

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Marchew	10	30 g	0.5 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	11	30 g	0.4 sztuka
Seler korzeń	9	30 g	0.5 plaster
Kurczak (brojler) noga	48	40 g	40 g
Ziemniaki	23	40 g	40 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Ziemniaki	87	150 g	3 mała sztuka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Cukinia	15	70 g	70 g
Olej rzepakowy	265	30 g	3 łyżka
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 645 • B: 36 g • T: 35 g • W: 52 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 1041 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 4

Barszcz czerwony (MLEKO) | Gotowana ryba (RYBA) z warzywami | 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
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1 opakowanie
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 726 • B: 34 g • T: 31 g • W: 80 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 1255 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 7

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym z koperkiem, masłem i pomidorem | Jogurt skyr (MLEKO) z mandarynką | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-02, Sobota

Energia: 2033 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 266 g • Cukry: 45 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1706.94 mg • Cholesterol: 194 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

Dieta:26.11-05.12.2023 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
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 842 • B: 31 g • T: 25 g • W: 124 g • Cuk.: 28 g • Bł.: 12 g • Na: 479 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 11

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Kalafior	25	100 g	6.7 różyczka
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
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
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	5	10 g	0.1 mała sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 644 • B: 39 g • T: 19 g • W: 80 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 12 g • Na: 275 mg • Chol.: 62 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Zupa kalafiorowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane risotto z sosem pomidorowym i natką pietruszki, surówka z kapusty pekińskiej | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Babka piaskowa	389	100 g	3.3 kawałek
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 548 • B: 36 g • T: 20 g • W: 61 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 2 g • Na: 953 mg • Chol.: 90 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 6

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | Jogurt skyr (MLEKO), szynka, pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-03, Niedziela

Energia: 2200 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 85 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 103 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Sód: 2121.89 mg • Cholesterol: 186 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta: 26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Dżem morelowy	48	20 g	2 łyżeczka
Jabłko bez skórki	67	140 g	140 g
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	29	30 g	2 plaster
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	77	150 g	150 ml

Kcal: 686 • B: 35 g • T: 21 g • W: 95 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 4 g • Na: 1131 mg • Chol.: 68 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

Kanapki (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową i warzywami | Serek wiejski (MLEKO) z dżemem i pieczone jabłko | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Koncentrat pomidorowy	10	10 g	0.4 łyżka
Marchew	10	30 g	30 g
Pietruszka korzeń	7	20 g	20 g
Seler korzeń	3	10 g	10 g
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka
Makaron pszenny	66	20 g	0.4 porcja
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	116	200 g	4 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jabłko	21	40 g	0.4 mała sztuka
Woda	0	200 g	0.8 szklanka
Jabłko	29	55 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 802 • B: 43 g • T: 41 g • W: 70 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 13 g • Na: 313 mg • Chol.: 76 mg • Tl.nas.: 7 g • WW: 6

Pomidorowa z makaronem (SELER, GLUTEN, MLEKO) | Schab duszony w sosie pieczarkowym (MLEKO) z ziemniakami i surówką z tartej marchewki i jabłka | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	268	98 g	1.2 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Serek homogenizowany Amelia (Pilos)	188	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: 712 • B: 28 g • T: 23 g • W: 100 g • Cuk.: 45 g • Bł.: 3 g • Na: 678 mg • Chol.: 42 mg • Tl.nas.: 13 g • WW: 10

Grahamka (GLUTEN) z masłem (MLEKO) i serkiem waniliowym (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-04, Poniedziałek

Energia: 2126 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 30 g •
Sód: 1432.43 mg • Cholesterol: 323 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.1

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 751 • B: 34 g • T: 18 g • W: 115 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 9 g • Na: 511 mg • Chol.: 206 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 11

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
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	132	100 g	100 g
Szpinak	6	40 g	40 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 837 • B: 35 g • T: 39 g • W: 89 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 9 g • Na: 236 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

Zupa warzywna (SELER) | Gotowane pierogi (GLUTEN, JAJA, MLEKO) z twarogiem (MLEKO) i szpinakiem | 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: 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 10 - 2023-12-05, Wtorek

Energia: 2224 kcal • Białko: 140 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 283 g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 3553.54 mg • Cholesterol: 296 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

Dieta:26.11-05.12.2023 DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	250 ml
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Chleb pszenny	156	60 g	2 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
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 887 • B: 42 g • T: 30 g • W: 116 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 11 g • Na: 1120 mg • Chol.: 246 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 10

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) z bananem | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), makrelą i jajkiem (RYBY, JAJA) i ogórkiem | 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
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	116	200 g	4 mała sztuka
Groszek i marchew mrożone	53	100 g	0.7 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: 683 • B: 61 g • T: 19 g • W: 72 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 12 g • Na: 954 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

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
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Dżem morelowy	48	20 g	2 łyżeczka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Masło	36	5 g	5 g
Wędlina drobiowa	38	40 g	40 g
Salata masłowa	1	5 g	1 liść
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 653 • B: 36 g • T: 16 g • W: 95 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 3 g • Na: 1480 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Bułka (GLUTEN) z serkiem wiejskim (MLEKO) i dżemem | Kanapki (GLUTEN) z wędliną drobiową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i warzywami | Herbata

Sposób przygotowania: