

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-26, Niedziela

Energia: 1932 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 215 g • Cukry: 69 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Sód: 1805.92 mg • Cholesterol: 228 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 19.5

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Półędwica wieprzowa chuda	33	30 g	30 g
Chleb graham	122	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Pomidor czerwony	13	70 g	4.7 mały plaster
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%	77	150 g	0.6 szklanka

Kcal: 530 • B: 34 g • T: 18 g • W: 63 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 7 g • Na: 469 mg • Chol.: 62 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 6

Kanapki (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 razowy	253	70 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlna drobiowa	48	50 g	50 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata masłowa	3	20 g	4 liść
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 666 • B: 44 g • T: 23 g • W: 72 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 3 g • Na: 1049 mg • Chol.: 87 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-11-27, Poniedziałek

Energia: 2216 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 328 g • Cukry: 76 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1947.46 mg • Cholesterol: 165 mg • Tłuszcze nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.4

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 753 • B: 33 g • T: 11 g • W: 133 g • Cuk.: 38 g • Bł.: 13 g • Na: 445 mg • Chol.: 29 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 12

Owsianka (GLUTEN) na mleku (MLEKO) z bananem i jabłkiem | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | 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
Chleb razowy	253	70 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	38	40 g	40 g
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Roszpinka	11	50 g	2 garść
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Oliwki czarne konserwowe	19	24 g	3 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 623 • B: 33 g • T: 22 g • W: 75 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 3 g • Na: 654 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: 2161 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 82 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 90 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1888.28 mg • Cholesterol: 598 mg • Tłuszcze nasycone: 31 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	140	40 g	40 g
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser Gouda	107	30 g	30 g
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 671 • B: 24 g • T: 23 g • W: 95 g • Cuk.: 30 g • Bł.: 11 g • Na: 725 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 9

**Ryż na mleku (MLEKO) z jabłkiem |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serem
żółtym (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 grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.8 mała sztuka
Roszpinka	5	25 g	1 garść
Jogurt naturalny	92	150 g	1 małe opakowanie
Rodzynki	27	9 g	1 łyżka
Migdały płatki	58	10 g	1 łyżka
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	77	150 g	0.6 szklanka

Kcal: 649 • B: 33 g • T: 30 g • W: 64 g • Cuk.: 23 g • Bł.: 3 g • Na: 624 mg • Chol.: 419 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 6

Jajka gotowane (JAJA) z grahamką (GLUTEN), masłem (MLEKO), pomidorem i roszpinką | Jogurt naturalny (MLEKO) z rodzynkami i migdałami (ORZECHY) | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-29, Środa

Energia: 2190 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 328 g • Cukry: 79 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 1270.42 mg • Cholesterol: 180 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.1

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jaglana	227	60 g	4 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Miód	36	12 g	1 łyżeczka
Migdały	29	5 g	5 sztuka
Chleb graham	122	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	38	40 g	40 g
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Papryka czerwona	20	75 g	75 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 730 • B: 31 g • T: 20 g • W: 116 g • Cuk.: 41 g • Bł.: 15 g • Na: 755 mg • Chol.: 63 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) z jabłkiem i migdałami (ORZECHY) | Kanapki (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową, papryką i sałatą | 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	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
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 5 - 2023-11-30, Czwartek

Energia: 2342 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 355 g • Cukry: 119 g • Błonnik pokarmowy: 45 g • Sód: 3103.12 mg • Cholesterol: 168 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Roszonka	5	25 g	1 garść
Papryka czerwona	18	70 g	70 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) z bananem | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszonką i papryką | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

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 graham	102	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Papryka czerwona	20	75 g	1 mała sztuka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Kefir 2%	125	250 g	1 szklanka

Kcal: 609 • B: 30 g • T: 17 g • W: 93 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 10 g • Na: 611 mg • Chol.: 67 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-01, Piątek

Energia: 2372 kcal • Białko: 113 g • Tłuszcze: 101 g • Węglowodany: 259 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2196.14 mg • Cholesterol: 300 mg • Tłuszcze nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23

Dieta: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	361	100 g	2.9 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: 757 • B: 41 g • T: 16 g • W: 112 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 6 g • Na: 223 mg • Chol.: 215 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 11

Płatki jęczmiennie (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Kanapki (GLUTEN) z pastą jajeczno-twarogową (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), papryką i szczypiorkiem | 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
Olej rzepakowy	177	20 g	2 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: 822 • B: 36 g • T: 55 g • W: 52 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 1041 mg • Chol.: 85 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 4

Barszcz czerwony (MLEKO) | Pieczona ryba (RYBA) z warzywami | 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
Sante - Paszтет sojowy z koperkiem (SOJA, GORCZYCA, SELER)	293	113 g	1 opakowanie
Papryka czerwona	21	80 g	0.5 duża sztuka
Skыр naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 793 • B: 36 g • T: 29 g • W: 96 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 932 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 9

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym z koperkiem, masłem i papryką | Jogurt skыр (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: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
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

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

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

Sposób przygotowania:

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: 2207 kcal • Białko: 107 g • Tłuszcz: 86 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 103 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2054.09 mg • Cholesterol: 186 mg • Tłuszcz nasycone: 29 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	20 g	2 łyżeczka
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Chleb graham	122	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	29	30 g	2 plaster
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Ogórek	6	40 g	8 plaster
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	77	150 g	0.6 szklanka

Kcal: 567 • B: 33 g • T: 20 g • W: 72 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 9 g • Na: 1075 mg • Chol.: 68 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 6

Kanapki (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową i warzywami | Serek wiejski (MLEKO) z dżemem i 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
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
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: 928 • B: 46 g • T: 43 g • W: 98 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 17 g • Na: 300 mg • Chol.: 76 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	257	98 g	1.5 mała 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 • Tł.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: 2226 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 69 g • Węglowodany: 309 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 1437.23 mg • Cholesterol: 323 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.4

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	0.3 puszka
Jajo kurcze	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

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

Kasza manna na mleku (GLUTEN, MLEKO) | Jabłko | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałata | 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	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: 937 • B: 42 g • T: 39 g • W: 107 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 13 g • Na: 241 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 6 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
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 10 - 2023-12-05, Wtorek

Energia: 2296 kcal • Białko: 147 g • Tłuszcz: 75 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2561.22 mg • Cholesterol: 543 mg • Tłuszcz nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.3

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 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: 955 • B: 44 g • T: 30 g • W: 129 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 11 g • Na: 805 mg • Chol.: 246 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 12

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) z bananem | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO) pastą z makreli (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
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	326	296 g	2 sztuka
Słodka papryka przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Zioła prowansalskie przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Ziemniaki	87	150 g	3 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: 739 • B: 72 g • T: 23 g • W: 67 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 13 g • Na: 669 mg • Chol.: 258 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 6

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
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Orzechy laskowe	94	15 g	1 łyżka
Dżem truskawkowy niskosłodzony	30	20 g	2 łyżeczka
Chleb graham	61	30 g	1 kromka
Masło	36	5 g	5 g
Wędlina drobiowa	19	20 g	20 g
Salata masłowa	1	5 g	1 liść
Ogórek	3	20 g	4 plaster
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 602 • B: 31 g • T: 22 g • W: 74 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 4 g • Na: 1087 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania: