

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-26, Niedziela

Energia: 2033 kcal • Białko: 118 g • Tłuszcze: 78 g • Węglowodany: 232 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 2596.07 mg • Cholesterol: 216 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie
Orzechy laskowe	63	10 g	5 sztuka

Kcal: 154 • B: 8 g • T: 9 g • W: 11 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 1 g • Na: 95 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

Jogurt naturalny (MLEKO) z orzechami laskowymi (ORZECHY)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pieczywo chrupkie razowe	127	35 g	5 kromka
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka

Kcal: 169 • B: 6 g • T: 1 g • W: 36 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 2 g • Na: 861 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 3

Pieczywo chrupkie razowe (GLUTEN) i sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	122	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Półdewica wieprzowa chuda	33	30 g	30 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
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 307 • B: 22 g • T: 12 g • W: 34 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 5 g • Na: 304 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 3

Kanapki (GLUTEN) z szynką wieprzową gotowaną (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), serem białym (MLEKO), masłem (MLEKO), sałatą i pomidorem | Herbata zielona

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 filet 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: 2246 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 304 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 1928.74 mg • Cholesterol: 170 mg • Tłuszcz nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.6

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbozowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	218	50 g	1 porcja

Kcal: 218 • B: 4 g • T: 9 g • W: 29 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Ciastka zbożowe z morelą (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie

Kcal: 140 • B: 15 g • T: 8 g • W: 3 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 0 g • Na: 462 mg • Chol.: 18 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 0

Jogurt skyr (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Ser twarogowy półtłusty	119	90 g	3 plaster
Zioła prowansalskie przyprawa	8	3 g	3 szczypta
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 549 • B: 30 g • T: 6 g • W: 93 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 54 mg • Chol.: 15 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 9

Pieczyno razowe (GLUTEN) z pastą z twarogu (MLEKO), rzodkiewki i koperku | Jabłko | 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
Roszonka	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: 500 • B: 19 g • T: 22 g • W: 58 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 3 g • Na: 564 mg • Chol.: 43 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-11-28, Wtorek

Energia: 2311 kcal • Białko: 123 g • Tłuszcz: 91 g • Węglowodany: 259 g • Cukry: 65 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 2400.62 mg • Cholesterol: 772 mg • Tłuszcz nasycone: 33 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.5

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1 małe opakowanie
Orzechy laskowe	63	10 g	5 sztuka

Kcal: 154 • B: 8 g • T: 9 g • W: 11 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 1 g • Na: 95 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

Jogurt naturalny (MLEKO) z orzechami laskowymi (ORZECZY)

Sposób przygotowania:
Jogurt naturalny 2%

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pieczyczo chrupkie razowe (Sante)	94	25 g	5 kromka
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka

Kcal: 137 • B: 5 g • T: 2 g • W: 25 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 733 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pieczyczo chrupkie razowe (GLUTEN) i sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser Gouda	178	50 g	50 g
Pomidor czerwony	16	90 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 627 • B: 25 g • T: 24 g • W: 77 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 3 g • Na: 422 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 7

Pieczyczo razowe (GLUTEN) z masłem (MLEKO), 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	210	150 g	3 średnia sztuka
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.8 mała sztuka
Roszonka	5	25 g	1 garść
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	64	125 g	0.5 szklanka

Kcal: 552 • B: 31 g • T: 26 g • W: 47 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 1 g • Na: 612 mg • Chol.: 590 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 5

Jajka gotowane (JAJA) z grahamką (GLUTEN), masłem (MLEKO), pomidorem i roszonką | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-29, Środa

Energia: 2160 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 313 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 1561.74 mg • Cholesterol: 189 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	61	30 g	1 kromka
Masło	36	5 g	5 g
Polędwica wieprzowa chuda	22	20 g	20 g
Papryka czerwona	20	75 g	75 g

Kcal: 138 • B: 8 g • T: 5 g • W: 19 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 4 g • Na: 143 mg • Chol.: 24 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 2

Kanapka (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną (SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SELER) i papryką

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	218	50 g	1 porcja

Kcal: 218 • B: 4 g • T: 9 g • W: 29 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Ciastka zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	204	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlina drobiowa	48	50 g	50 g
Salata masłowa	1	10 g	2 liść
Papryka czerwona	20	75 g	75 g
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 345 • B: 20 g • T: 10 g • W: 53 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 9 g • Na: 904 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 4

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
Salata 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: 2164 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcz: 73 g • Węglowodany: 289 g • Cukry: 82 g • Błonnik pokarmowy: 41 g • Sód: 2944.98 mg • Cholesterol: 205 mg • Tłuszcz nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.8

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kefir 2%	125	250 g	1 opakowanie

Kcal: 125 • B: 9 g • T: 5 g • W: 12 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 0 g • Na: 95 mg • Chol.: 13 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 1

Kefir (MLEKO)

Sposób przygotowania:

- Zjeść owoce z orzechami w formie przekąski.
- Posiłek popijać kefirem.

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	61	30 g	1 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Ser Gouda	71	20 g	20 g
Półędwica wieprzowa chuda	22	20 g	20 g
Pomidor czerwony	10	54 g	2 duży plaster

Kcal: 236 • B: 12 g • T: 14 g • W: 17 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 3 g • Na: 307 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 1

Kanapka (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), serem (MLEKO) i pomidorem

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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: 440 • B: 13 g • T: 17 g • W: 58 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 10 g • Na: 841 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 5

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z hummusem (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA), roszponką 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 razowy	54	15 g	0.4 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: 935 • B: 45 g • T: 26 g • W: 137 g • Cuk.: 56 g • Bł.: 21 g • Na: 1455 mg • Chol.: 82 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 12

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 razowy	181	50 g	1.4 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Półędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Papryka czerwona	20	75 g	1 mała sztuka

Kcal: 428 • B: 22 g • T: 11 g • W: 65 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 7 g • Na: 247 mg • Chol.: 54 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Pieczewo mieszane z wędliną wieprzową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), masłem (MLEKO) i papryką

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-01, Piątek

Energia: 2464 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcz: 114 g • Węglowodany: 257 g • Cukry: 55 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2899.89 mg • Cholesterol: 315 mg • Tłuszcz nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka

Kcal: 43 • B: 2 g • T: 1 g • W: 9 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 633 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Serek wiejski

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	218	50 g	50 g

Kcal: 216 • B: 4 g • T: 8 g • W: 33 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 3 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Ciastka zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	253	70 g	2 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	79	60 g	2 plaster
Musztarda	5	5 g	0.5 łyżeczka
Papryka czerwona	16	60 g	60 g
Szczypiorek	2	5 g	2.5 łyżeczka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 496 • B: 27 g • T: 17 g • W: 57 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 3 g • Na: 225 mg • Chol.: 218 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 5

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
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa	18	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	77	150 g	0.6 szklanka

Kcal: 888 • B: 41 g • T: 33 g • W: 107 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 11 g • Na: 1002 mg • Chol.: 12 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 10

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem sojowym z koperkiem, masłem i papryką | Jogurt skyr (MLEKO) z mandarynką | Kawa zbożowa z mlekiem (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-02, Sobota

Energia: 2102 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcz: 67 g • Węglowodany: 282 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1692.64 mg • Cholesterol: 174 mg • Tłuszcz nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.5

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	1 porcja

Kcal: 216 • B: 4 g • T: 8 g • W: 33 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 3 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Ciastka zbożowe (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pieczywo chrupkie razowe (Sante)	94	25 g	5 kromka

Kcal: 94 • B: 3 g • T: 1 g • W: 17 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 2 g • Na: 100 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pieczywo chrupkie razowe (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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: 601 • B: 19 g • T: 18 g • W: 91 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 9 g • Na: 364 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 8

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z serem „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
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
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

Grahamka (GLUTEN) | Jogurt skyr (MLEKO), szynka, pomidor | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-03, Niedziela

Energia: 2277 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcz: 89 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 79 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 2448.59 mg • Cholesterol: 218 mg • Tłuszcz nasycone: 26 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.5

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Dżem truskawkowy niskosłodzony	15	10 g	1 łyżeczka

Kcal: 155 • B: 15 g • T: 8 g • W: 7 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 0 g • Na: 462 mg • Chol.: 18 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 1

Serek wiejski (MLEKO) z dżemem

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	218	50 g	1 porcja

Kcal: 218 • B: 4 g • T: 9 g • W: 29 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 0 g • Na: 0 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 3

Ciastka zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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
Sałata 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: 398 • B: 18 g • T: 13 g • W: 61 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 9 g • Na: 613 mg • Chol.: 50 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 5

Kanapki (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną drobiową i warzywami | 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
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 580 • B: 33 g • T: 17 g • W: 80 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 3 g • Na: 1073 mg • Chol.: 74 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 8

Grahamka (GLUTEN) z masłem (MLEKO) i wędliną (MLEKO) | Jabłko | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-04, Poniedziałek

Energia: 2095 kcal • Białko: 93 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 291 g • Cukry: 24 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2056.63 mg • Cholesterol: 303 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.6

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pomarańcza	126	200 g	1.3 mała sztuka

Kcal: 126 • B: 3 g • T: 1 g • W: 31 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 9 g • Na: 4 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pomarańcza

Sposób przygotowania:

1. Zjeść owoc z czekoladą.

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka
Pieczywo chrupkie razowe (Sante)	94	25 g	5 kromka

Kcal: 137 • B: 5 g • T: 2 g • W: 25 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 3 g • Na: 733 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 2

Pieczywo chrupkie razowe (GLUTEN) i sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Serek wiejski

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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 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

Kcal: 459 • B: 21 g • T: 12 g • W: 66 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 397 mg • Chol.: 186 mg • Tł.nas.: 3 g • WW: 6

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (MLEKO), pasztetem drobiowym, pomidorem i sałatą | 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 437 • B: 22 g • T: 11 g • W: 62 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 683 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2023-12-05, Wtorek

Energia: 2046 kcal • Białko: 134 g • Tłuszcz: 66 g • Węglowodany: 235 g • Cukry: 24 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 3214.97 mg • Cholesterol: 292 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.2

Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Orzechy laskowe	63	10 g	5 sztuka

Kcal: 202 • B: 16 g • T: 14 g • W: 5 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 462 mg • Chol.: 18 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 0

Serek wiejski (MLEKO) z orzechami (ORZECHY)

Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny 2%

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	43	250 g	1 szklanka

Kcal: 43 • B: 2 g • T: 1 g • W: 9 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 1 g • Na: 633 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 0 g • WW: 1

Sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Serek wiejski

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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: 625 • B: 31 g • T: 22 g • W: 74 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 690 mg • Chol.: 226 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

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
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
Chleb razowy	361	100 g	2.9 kromka
Masło	72	10 g	10 g
Wędlnina drobiowa	48	50 g	50 g
Salata masłowa	3	20 g	4 liść
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 494 • B: 23 g • T: 10 g • W: 76 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 3 g • Na: 477 mg • Chol.: 49 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Pieczywo razowe (GLUTEN) z wędliną drobiową (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), sałatą i papryką | Herbata

Sposób przygotowania: