

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-12-06, Środa

Energia: 1806 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 229 g • Cukry: 48 g • Błonnik pokarmowy: 23 g • Sód: 1809.4 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb pszenny	312	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8 garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa w proszku	22	6 g	2 łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka

Kcal: 891 • B: 43 g • T: 32 g • W: 113 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 8 g • Na: 1016 mg • Tł.nas.: 15 g

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo pszenne (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszyponką | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Marchew	33	100 g	1.7 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
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Mąka ziemniaczana	71	20 g	1.7 łyżeczka
Jajo kurze	28	20 g	0.4 średnia sztuka
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 454 • B: 32 g • T: 15 g • W: 51 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 10 g • Na: 225 mg • Tł.nas.: 2 g

Zupa marchewkowa (SELER) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z gotowanym kurczakiem i surówką z marchwi i jabłka | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	2.5 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 461 • B: 14 g • T: 18 g • W: 64 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 5 g • Na: 568 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczywo pszenne (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO), masłem (MLEKO) i pomidorkami | Mandarynka | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-12-07, Czwartek

Energia: 1730 kcal • Białko: 95 g • Tłuszcze: 42 g • Węglowodany: 253 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 2395.21 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	4.3 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Polędwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 731 • B: 42 g • T: 20 g • W: 96 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 7 g • Na: 847 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z
połudwicą, twarożkiem (MLEKO) i
pomidorkami | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	12	20 g	0.4 kawałek
Bulion wołowy	6	200 g	0.8 filiżanka
Kurkuma mielona	3	1 g	1 szczypta
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Kurczak (brojler)	119	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Kasza jęczmienna perłowa	246	70 g	5.8 łyżka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Masło	36	5 g	0.7 łyżeczka
Truskawki	13	40 g	0.6 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 542 • B: 33 g • T: 9 g • W: 87 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 20 g • Na: 974 mg • Tł.nas.: 4 g

Zupa warzywna (GLUTEN, SELER) | Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN) z gotowaną marchewką (MLEKO) i z kaszą jęczmienną | Kompot truskawkowy

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
Szynka drobiowa „Przysmak z indyka” - Yano	53	50 g	2.3 średni plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Masło	72	10 g	10 g
Jabłko	73	140 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 456 • B: 19 g • T: 13 g • W: 70 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 575 mg • Tł.nas.: 6 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z „przysmakiem z indyka”, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorem | Jabłko | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-12-08, Piątek

Energia: 2029 kcal • Białko: 88 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 271 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 2289.26 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	105	30 g	30 g
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Nasiona słonecznika	24	4 g	1 łyżeczka
Ogórek	8	50 g	0.3 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 720 • B: 31 g • T: 22 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 832 mg • Tł.nas.: 11 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Twarożek (MLEKO) z mielonym słonecznikiem, ogórkiem i koperkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	14 g	0.1 porcja
Woda	0	250 g	1 szklanka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	4	14 g	0.2 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Buraki	21	50 g	0.5 sztuka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)	216	50 g	1 porcja

Kcal: 690 • B: 33 g • T: 25 g • W: 89 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 15 g • Na: 632 mg • Tł.nas.: 5 g

**Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) |
Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki,
mieszanka warzyw (SELER) | Ciastka
bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) |
Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Nasiona słonecznika	59	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ser Mozzarella	120	40 g	2.7 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 619 • B: 24 g • T: 25 g • W: 81 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 14 g • Na: 825 mg • Tł.nas.: 12 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą brokułową ze słonecznikiem i mozzarellą (MLEKO) | Jabłko | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-12-09, Sobota

Energia: 2145 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 293 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 40 g • Sód: 3508.22 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Parówki z szynki	193	70 g	70 g
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 842 • B: 33 g • T: 35 g • W: 101 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 10 g • Na: 1513 mg • Tł.nas.: 16 g

Płatki owsiane na mleku (MLEKO) | Parówki z pieczywem mieszanym (GLUTEN), ogórkiem i roszonką | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Por	15	25 g	0.5 kawałek
Fasolka szparagowa	14	45 g	0.5 garść
Woda	0	500 g	2 szklanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Brokuł	31	100 g	100 g
Groszek zielony	36	45 g	3 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	5	2 g	1 łyżeczka
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Kurczak pierś	144	120 g	0.6 sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Ryż biały	245	70 g	70 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 674 • B: 44 g • T: 11 g • W: 107 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 20 g • Na: 599 mg • Tł.nas.: 1 g

Zupa jarzynowa (SELER) | Gotowana potrawka z kurczaka z ryżem (GLUTEN, SELER) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Serek wiejski lekki 2%	122	150 g	1 opakowanie
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Pomarańcza	101	160 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 629 • B: 39 g • T: 18 g • W: 85 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 11 g • Na: 1396 mg • Tł.nas.: 8 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, serek wiejski (MLEKO), masło (MLEKO), warzywa | Pomarańcza | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-12-10, Niedziela

Energia: 1833 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 57 g • Węglowodany: 230 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 2254.18 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	328	120 g	1.5 sztuka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	146	57 g	0.5 opakowanie
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cytryna	3	10 g	1 plaster
Skyr waniliowy (Piątница)	123	150 g	1 opakowanie

Kcal: 600 • B: 30 g • T: 15 g • W: 83 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 2 g • Na: 961 mg • Tł.nas.: 1 g

Bułka pszenna (GLUTEN) z pasztetem roślinnym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Serek waniliowy (MLEKO) | Herbata z cytryną

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Brokuł	6	20 g	1 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Warzywa mrożone	38	150 g	0.4 opakowanie
Masło	36	5 g	0.7 łyżeczka
Kisiel bez cukru proszek	16	5 g	0.1 małe opakowanie
Cukier biały	15	4 g	1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 662 • B: 35 g • T: 27 g • W: 72 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 15 g • Na: 204 mg • Tł.nas.: 10 g

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Schab duszony (GLUTEN) z ziemniakami i mieszanką warzyw | Kisiel | Woda

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 571 • B: 34 g • T: 15 g • W: 75 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 1 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

Serek wiejski (MLEKO) z mandarynką, grahamka (GLUTEN) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-11, Poniedziałek

Energia: 1931 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcz: 60 g • Węglowodany: 258 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2316.91 mg • Tłuszcz nasycone: 20 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 774 • B: 31 g • T: 23 g • W: 114 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 12 g • Na: 1444 mg • Tł.nas.: 9 g

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pomidor | Jabłko | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Koper świeży	9	20 g	4 łyżeczka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Ziemniaki	53	91 g	1.8 mała sztuka
Marchew	6	19 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Jogurt naturalny 2%	37	60 g	3 łyżka
Indyk mięso mielone	112	100 g	1 porcja
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Kasza gryczana niepalona	242	70 g	7 łyżka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 707 • B: 47 g • T: 18 g • W: 91 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 14 g • Na: 281 mg • Tł.nas.: 4 g

Zupa koperkowa (SELER) | Gotowane pulpety drobiowe (GLUTEN, JAJA) z kaszą gryczaną niepaloną i brokułem na parze | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 450 • B: 23 g • T: 18 g • W: 53 g • Cuk.: 1 g • Bł.: 3 g • Na: 592 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczywo pszenne (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA), ogórkiem, sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-12, Wtorek

Energia: 2142 kcal • Białko: 116 g • Tłuszcze: 65 g • Węglowodany: 289 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 4249.36 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 800 • B: 41 g • T: 27 g • W: 100 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 12 g • Na: 1287 mg • Tł.nas.: 14 g

**Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem (MLEKO) i pomidorem |
Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Ogórek kiszony	15	135 g	1 duża sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Por	1	1 g	0 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Łopatką wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
Ryż biały	175	50 g	50 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 763 • B: 37 g • T: 24 g • W: 104 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 15 g • Na: 1869 mg • Tł.nas.: 8 g

Zupa ogórkowa (MLEKO) | Klops gotowany (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 580 • B: 38 g • T: 14 g • W: 85 g • Cuk.: 30 g • Bł.: 6 g • Na: 1093 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczywo pszenne (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką drobiową i pomidorkami | Serek waniliowy (MLEKO) z jabłkiem duszonym | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-13, Środa

Energia: 1775 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 241 g • Cukry: 42 g • Błonnik pokarmowy: 12 g • Sód: 1934.86 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki ryżowe	103	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Bułka grahamka	157	60 g	0.9 mała sztuka
Bułka pszenna	164	60 g	0.8 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Szynka z indyka	54	49 g	3.3 plaster
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 703 • B: 35 g • T: 17 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 2 g • Na: 1110 mg • Tł.nas.: 9 g

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z masłem (MLEKO), szynką i ogórkiem | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Koncentrat pomidorowy	19	20 g	0.8 łyżka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Ryż basmati	75	20 g	2 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 547 • B: 38 g • T: 16 g • W: 66 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 10 g • Na: 224 mg • Tł.nas.: 2 g

**Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO),
Filet drobiowy gotowany, ziemniaki,
surówka z kapusty pekińskiej, jabłka,
marchewki z olejem | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	273	100 g	1.3 sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 525 • B: 27 g • T: 16 g • W: 70 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 0 g • Na: 601 mg • Tł.nas.: 9 g

**Bułka pszenna (GLUTEN) z polędwicą,
masłem (MLEKO) i sałatą | Kefir
(MLEKO) | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-14, Czwartek

Energia: 2037 kcal • Białko: 129 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 223 g • Cukry: 26 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3824.47 mg • Tłuszcze nasycone: 32 g

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	126	248 g	1 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenny	156	60 g	2 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	79	40 g	1.3 łyżka
Pomidor czerwony	13	70 g	3.5 średni plaster
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 796 • B: 42 g • T: 26 g • W: 99 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 917 mg • Tł.nas.: 11 g

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jęczmienna perłowa	35	10 g	0.8 łyżka
Woda	0	200 g	200 ml
Kurczak udko	51	30 g	30 g
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ziemniaki	23	40 g	0.8 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Cebula	12	35 g	0.5 mała sztuka
Liść laurowy	6	2 g	2 liść
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenko
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Łopatka wieprzowa	165	70 g	70 g
Wołowina mielona 95% chuda 5% tłusta	41	30 g	30 g
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Jajo kurcze	1	1 g	0 średnia sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	9	5 g	0.2 łyżka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Margaryna	14	2 g	0.1 łyżka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Ogórek kiszony	7	65 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 761 • B: 63 g • T: 25 g • W: 75 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 15 g • Na: 1657 mg • Tł.nas.: 7 g

Krupnik (SELER) z kaszą (GLUTEN, MLEKO) | Klops gotowany w sosie pomidorowym (GLUTEN, MLEKO) z ziemniakami i ogórkiem kiszonym | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Serek śmietankowy	125	50 g	5 łyżeczka
Szynka z indyka	55	50 g	3.3 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), serkiem śmietankowym (MLEKO), szynką i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania:

Kcal: 480 • B: 25 g • T: 21 g • W: 49 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 6 g • Na: 1251 mg • Tł.nas.: 13 g

DZIEŃ 10 - 2023-12-15, Piątek

Energia: 1888 kcal • Białko: 89 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 270 g • Cukry: 25 g • Błonnik pokarmowy: 11 g • Sód: 1704.63 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

Dieta:DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ryż basmati	112	30 g	3 łyżka
Bułka pszenna	328	120 g	1.5 sztuka
Tuńczyk biały w puszcze w wodzie	90	70 g	0.4 duża puszka
Serek śmietankowy	125	50 g	5 łyżeczka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Ryż na mleku (MLEKO) | Bułka pszenna (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i serka śmietankowego (RYBA, MLEKO) i koperku | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kcal: 800 • B: 42 g • T: 20 g • W: 111 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 2 g • Na: 1044 mg • Tł.nas.: 11 g

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	72	20 g	1.7 łyżka
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Mąka pszenna	364	100 g	6.7 łyżka
Jajo kurze	14	10 g	0.2 średnia sztuka
Ser twarogowy półtłusty	132	100 g	3.3 plaster
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Truskawki mrożone	35	100 g	1.4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 674 • B: 34 g • T: 12 g • W: 106 g • Cuk.: 9 g • Bł.: 7 g • Na: 92 mg • Tł.nas.: 4 g

**Zupa z kaszą manną (GLUTEN, SELER) |
Gotowane pierogi z serem (GLUTEN,
MLEKO, JAJA) | Kompot truskawkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenny	260	100 g	3.3 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	80	50 g	2.5 plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 415 • B: 13 g • T: 18 g • W: 53 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 3 g • Na: 569 mg • Tł.nas.: 7 g

**Chleb pszenny (GLUTEN) z pasztetem
drobiowym (GLUTEN, SOJA, MLEKO),
sałata | Herbata**

Sposób przygotowania: