

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-12-06, Środa

Energia: 2032 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 267 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 2611.82 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g

Dieta: DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|------------------------|------|-------|------------------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 szklanka |
| Makaron pszenny | 99 | 30 g | 0.6 porcja |
| Chleb razowy | 217 | 60 g | 1.7 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 135 | 60 g | 2 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 | 1 łyżka |
| Mleko 2% | 102 | 200 g | 0.8 szklanka |

Kcal: 931 • B: 44 g • T: 29 g • W: 125 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 10 g • Na: 724 mg • Tł.nas.: 14 g

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

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 | 13 | 40 g | 0.7 średnia sztuka |
| Seler korzeń | 3 | 10 g | 0.2 plaster |
| Pietruszka korzeń | 4 | 10 g | 0.1 sztuka |
| Por | 6 | 10 g | 0.2 kawałek |
| Cebula | 3 | 10 g | 0.1 mała sztuka |
| Ziemniaki | 6 | 10 g | 0.2 mała sztuka |
| Mąka pszenna | 4 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Ziemniaki | 58 | 100 g | 2 mała sztuka |
| Mąka ziemniaczana | 71 | 20 g | 1.7 łyżeczka |
| Jajo kurze | 28 | 20 g | 0.4 średnia sztuka |
| Szynka wieprzowa | 123 | 100 g | 100 g |
| Cebula | 10 | 30 g | 0.4 mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| Kapusta kiszona | 19 | 100 g | 0.9 szklanka |
| Marchew | 17 | 50 g | 0.8 średnia sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 607 • B: 40 g • T: 22 g • W: 68 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 17 g • Na: 1562 mg • Tł.nas.: 3 g

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Kluski śląskie gotowane (JAJA, MLEKO, GLUTEN) z duszonymi bitkami wieprzowymi (GLUTEN) i surówką z kiszanej kapusty i marchwi | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|---------------------|
| Chleb razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 113 | 50 g | 1.7 kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Pasztet drobiowy „Podlaski” (GLUTEN, SOJA, MLEKO) | 80 | 50 g | 0.5 małe opakowanie |
| Pomidory koktajlowe | 13 | 70 g | 0.7 garść |
| Mandarynka | 37 | 70 g | 1 mała sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 494 • B: 15 g • T: 16 g • W: 74 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 6 g • Na: 325 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-12-07, Czwartek

Energia: 1940 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 42 g • Węglowodany: 288 g • Cukry: 49 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 2064.14 mg • Tłuszcze nasycone: 17 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy | 217 | 60 g | 1.7 kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Polędwica wieprzowa chuda | 55 | 50 g | 50 g |
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 plaster |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.9 mała sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 798 • B: 45 g • T: 19 g • W: 111 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 524 mg • Tł.nas.: 10 g

**Kasza manna na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z
polędwicą, twarogiem (MLEKO) i
papryką | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-------------------------|------|-------|--------------------|
| Pieczarki | 22 | 100 g | 10 mała sztuka |
| 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) piers | 144 | 100 g | 100 g |
| Bułka tarta | 18 | 5 g | 0.6 łyżka |
| Mąka pszenna | 18 | 5 g | 0.3 łyżka |
| Kasza jęczmienna pęczak | 248 | 70 g | 7 łyżka |
| Koper świeży | 0 | 1 g | 0.2 łyżeczka |
| Kapusta pekińska | 16 | 100 g | 2 liść |
| Marchew | 20 | 60 g | 1 średnia sztuka |
| Jabłko | 16 | 30 g | 0.3 mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| Truskawki | 13 | 40 g | 0.6 garść |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 635 • B: 46 g • T: 12 g • W: 95 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 22 g • Na: 1233 mg • Tł.nas.: 2 g

**Zupa pieczarkowa (GLUTEN, SELER) |
Smażony filec z kurczaka (GLUTEN) z
surówką z kapusty pekińskiej i kaszą
pęczak | Kompot truskawkowy**

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 |
| 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: 507 • B: 21 g • T: 12 g • W: 82 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 8 g • Na: 307 mg • Tł.nas.: 5 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-12-08, Piątek

Energia: 2123 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 66 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 43 g • Błonnik pokarmowy: 40 g • Sód: 1705.73 mg • Tłuszcze nasycone: 25 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 |
| Rzodkiewka | 2 | 15 g | 1 sztuka |
| 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 razowy | 217 | 60 g | 1.7 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 135 | 60 g | 2 kromka |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 783 • B: 33 g • T: 21 g • W: 116 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 516 mg • Tł.nas.: 11 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Twarożek (MLEKO) ze słonecznikiem, rzodkiewką, 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 |
| Mąka pszenna | 18 | 5 g | 0.3 łyżka |
| Ziemniaki | 174 | 300 g | 6 mała sztuka |
| Warzywa mrożone | 38 | 150 g | 0.4 opakowanie |
| Olej rzepakowy | 9 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA) | 216 | 50 g | 1 porcja |

Kcal: 671 • B: 35 g • T: 21 g • W: 88 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 18 g • Na: 632 mg • Tł.nas.: 2 g

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) | Ryba (RYBA) pieczona, ziemniaki, mieszanka warzyw (SELER) | 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 razowy | 181 | 50 g | 1.4 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 |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Jabłko | 57 | 110 g | 1 mała sztuka |

Kcal: 669 • B: 25 g • T: 24 g • W: 92 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 14 g • Na: 557 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: 2339 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 64 g • Węglowodany: 329 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 2645.57 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy | 217 | 60 g | 1.7 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 135 | 60 g | 2 kromka |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15 | 250 g | 1 szklanka |

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 903 • B: 35 g • T: 34 g • W: 115 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 10 g • Na: 1191 mg • Tł.nas.: 16 g

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 razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Chleb razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Szynka wieprzowa | 62 | 50 g | 50 g |
| Serek wiejski lekki 2% | 122 | 150 g | 1 opakowanie |
| Masło | 108 | 15 g | 2.1 łyżeczka |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Pomarańcza | 101 | 160 g | 1 mała sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 763 • B: 42 g • T: 19 g • W: 107 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 10 g • Na: 855 mg • Tł.nas.: 10 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-12-10, Niedziela

Energia: 1969 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 253 g • Cukry: 50 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 2253.88 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g

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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|-----------------|
| Bułka grahamka | 157 | 60 g | 0.9 mała sztuka |
| Bułka pszenna | 164 | 60 g | 0.8 sztuka |
| Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER) | 146 | 57 g | 0.5 opakowanie |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Salata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Skyr waniliowy (Piątnica) | 123 | 150 g | 1 opakowanie |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |
| Cytryna | 3 | 10 g | 1 plaster |

Kcal: 607 • B: 29 g • T: 15 g • W: 88 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 2 g • Na: 880 mg • Tł.nas.: 1 g

Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z pasztetem roślinnym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałata | 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 |
| Bułka tarta | 72 | 20 g | 2.5 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: 734 • B: 37 g • T: 27 g • W: 88 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 16 g • Na: 284 mg • Tł.nas.: 10 g

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA) z ziemniakami i mieszanką warzyw (MLEKO) | Woda

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-----------------|------|-------|-------------------|
| Mandarynka | 37 | 70 g | 1 mała sztuka |
| Migdały płatki | 58 | 10 g | 1 łyżka |
| Serek wiejski | 140 | 150 g | 1 małe opakowanie |
| 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: 629 • B: 36 g • T: 20 g • W: 77 g • Cuk.: 27 g • Bł.: 3 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 5 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-11, Poniedziałek

Energia: 2018 kcal • Białko: 105 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 284 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1768.81 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy | 217 | 60 g | 1.7 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: 835 • B: 33 g • T: 22 g • W: 127 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 12 g • Na: 1123 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: 684 • B: 48 g • T: 17 g • W: 93 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 285 mg • Tł.nas.: 4 g

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|------------------|------|-------|--------------|
| Chleb razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Chleb żytni | 130 | 50 g | 50 g |
| Pasztet z indyka | 104 | 50 g | 2.5 plaster |
| Salata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 499 • B: 24 g • T: 16 g • W: 64 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 361 mg • Tł.nas.: 7 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-12, Wtorek

Energia: 2240 kcal • Białko: 120 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 320 g • Cukry: 61 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 3697.59 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

Dieta: DIETA PODSTAWOWA**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 |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Chleb razowy | 217 | 60 g | 1.7 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 135 | 60 g | 2 kromka |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 858 • B: 43 g • T: 26 g • W: 114 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 11 g • Na: 964 mg • Tł.nas.: 14 g

Kasza jęczmienna na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem żółtym (MLEKO) i ogórkiem | 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 |
| Kapusta biała | 20 | 80 g | 0.9 filiżanka |
| Łopatka 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 |

Zupa ogórkowa (MLEKO) | Gotowane gołąbki (JAJA), sos pomidorowy i ziemniaki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 783 • B: 38 g • T: 24 g • W: 109 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 17 g • Na: 1883 mg • Tł.nas.: 8 g

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---------------------------|------|-------|-----------------|
| Chleb razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 113 | 50 g | 1.7 kromka |
| Szynka z indyka | 55 | 50 g | 3.3 plaster |
| Pomidory koktajlowe | 13 | 70 g | 0.7 garść |
| Papryka czerwona | 8 | 30 g | 0.2 duża sztuka |
| Olej rzepakowy | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| Sok z cytryny | 1 | 3 g | 1 łyżeczka |
| Pieprz czarny | 5 | 2 g | 2 szczypta |
| Skyr waniliowy (Piątnica) | 123 | 150 g | 1 opakowanie |
| Jabłko | 57 | 110 g | 1 mała sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 599 • B: 39 g • T: 8 g • W: 98 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 9 g • Na: 851 mg • Tł.nas.: 1 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z szynką i sałatką z pomidorków i papryki | Serek waniliowy (MLEKO) z jabłkiem | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-13, Środa

Energia: 1910 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 262 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 18 g • Sód: 1825.83 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g

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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|-----------------|
| Płatki ryżowe | 69 | 20 g | 1.7 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 |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA) | 192 | 58 g | 0.5 opakowanie |
| Ogórek | 11 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 738 • B: 25 g • T: 23 g • W: 106 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 5 g • Na: 915 mg • Tł.nas.: 5 g

Płatki ryżowe na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałata | 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 |
| Pieczarki | 11 | 50 g | 5 mała sztuka |
| Olej rzepakowy | 88 | 10 g | 1 łyżka |
| Bułka tarta | 72 | 20 g | 2.5 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: 630 • B: 42 g • T: 17 g • W: 83 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 12 g • Na: 306 mg • Tł.nas.: 3 g

**Zupa pomidorowa z ryżem (MLEKO) |
Smażony kotlet Devolay z pieczarką
(GLUTEN, MLEKO), ziemniakami i
surówką 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 |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.4 duża sztuka |
| Kefir 2% | 120 | 240 g | 1 szklanka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 543 • B: 27 g • T: 16 g • W: 74 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 2 g • Na: 604 mg • Tł.nas.: 9 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-14, Czwartek

Energia: 2219 kcal • Białko: 136 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 263 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2477.17 mg • Tłuszcze nasycone: 32 g

Dieta:DIETA PODSTAWOWA**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 razowy | 217 | 60 g | 1.7 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 | 14 | 80 g | 4 średni plaster |
| Sałata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 862 • B: 44 g • T: 25 g • W: 113 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 8 g • Na: 602 mg • Tł.nas.: 11 g

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem i sałata | 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 kurze | 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 |
| Kapusta pekińska | 16 | 100 g | 2 liść |
| Olej rzepakowy | 9 | 1 g | 0.1 łyżka |
| Marchew | 17 | 50 g | 0.8 średnia sztuka |
| Jabłko | 5 | 10 g | 0.1 mała sztuka |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 791 • B: 64 g • T: 25 g • W: 82 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 17 g • Na: 915 mg • Tł.nas.: 7 g

Krupnik (SELER) z kaszą (GLUTEN, MLEKO) | Klops gotowany w sosie pomidorowym (GLUTEN, MLEKO) z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---------------------|------|-------|--------------|
| Chleb razowy | 181 | 50 g | 1.4 kromka |
| Chleb pszenno-żytni | 113 | 50 g | 1.7 kromka |
| Masło | 72 | 10 g | 1.4 łyżeczka |
| Serek śmietankowy | 125 | 50 g | 2 łyżka |
| Szynka z indyka | 55 | 50 g | 3.3 plaster |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 70 g |
| Salata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 566 • B: 28 g • T: 22 g • W: 67 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 6 g • Na: 960 mg • Tł.nas.: 13 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2023-12-15, Piątek

Energia: 1906 kcal • Białko: 85 g • Tłuszcze: 44 g • Węglowodany: 287 g • Cukry: 29 g • Błonnik pokarmowy: 20 g • Sód: 1901.12 mg • Tłuszcze nasycone: 9 g

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

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|-------------------------|------|-------|-----------------|
| Mleko 2% | 128 | 250 g | 1 szklanka |
| Ryż biały | 105 | 30 g | 30 g |
| Bułka grahamka | 314 | 120 g | 1.8 mała sztuka |
| Makrela w oliwie | 133 | 70 g | 0.8 porcja |
| Ser twarogowy półtłusty | 66 | 50 g | 1.7 plaster |
| Jogurt naturalny 2% | 12 | 20 g | 1 łyżka |
| Koper świeży | 2 | 5 g | 1 łyżeczka |
| Cebula | 3 | 9 g | 1 mały plaster |
| Pieprz czarny | 3 | 1 g | 0.5 łyżeczka |
| Pomidor czerwony | 13 | 70 g | 0.4 sztuka |
| Salata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Zielona herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 781 • B: 48 g • T: 19 g • W: 103 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 3 g • Na: 1075 mg • Tł.nas.: 6 g

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i sera (RYBA, MLEKO) i koperkiem | Herbata zielona

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|----------------------|------|-------|--------------------|
| Mąka pszenna | 364 | 100 g | 6.7 łyżka |
| Jajo kurze | 7 | 5 g | 0.1 średnia sztuka |
| Soczewica zielona | 106 | 30 g | 2.5 łyżka |
| Cebula | 3 | 10 g | 0.1 mała sztuka |
| Oliwa z oliwek | 44 | 5 g | 0.5 łyżka |
| Pieprz czarny | 3 | 1 g | 1 szczypta |
| Kość wołowa | 1 | 20 g | 0.2 porcja |
| Grzyby leśne suszone | 36 | 10 g | 1 garść |
| Mąka pszenna | 36 | 10 g | 0.7 łyżka |
| Cebula | 3 | 10 g | 0.1 mała sztuka |
| Marchew | 5 | 15 g | 0.3 średnia sztuka |
| Pietruszka korzeń | 2 | 5 g | 0.1 sztuka |
| Seler korzeń | 2 | 5 g | 0.1 plaster |
| Por | 3 | 5 g | 0.1 kawałek |
| Truskawki mrożone | 35 | 100 g | 1.4 garść |
| Woda | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 649 • B: 22 g • T: 8 g • W: 123 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 13 g • Na: 52 mg • Tł.nas.: 1 g

Grzybowa (GLUTEN, SELER) | Gotowane pierogi z soczewicą (GLUTEN, MLEKO, JAJA) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

| Produkt | Kcal | Masa | Miara domowa |
|---|------|-------|-----------------|
| Bułka grahamka | 262 | 100 g | 1.5 mała sztuka |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA) | 192 | 58 g | 0.5 opakowanie |
| Papryka czerwona | 18 | 70 g | 0.9 mała sztuka |
| Salata zielona | 3 | 20 g | 4 liść |
| Czarna herbata | 0 | 250 g | 1 szklanka |

Kcal: 475 • B: 14 g • T: 18 g • W: 62 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 4 g • Na: 773 mg • Tł.nas.: 1 g

Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Herbata

Sposób przygotowania: