

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-12-06, Środa

Energia: 2109 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 69 g • Węglowodany: 276 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 2409.79 mg • Tłuszcz nasycone: 25 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka

Kcal: 37 • B: 1 g • T: 0 g • W: 9 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 1 g • Na: 1 mg • Tł.nas.: 0 g

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	126	35 g	1 kromka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Szynka z indyka	33	30 g	2 plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka

Kcal: 222 • B: 13 g • T: 7 g • W: 29 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 2 g • Na: 278 mg • Tł.nas.: 4 g

Pieczywo razowe (GLUTEN) z masłem (MLEKO), wędliną i pomidorem

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Roszpionka	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: 785 • B: 35 g • T: 24 g • W: 106 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 5 g • Na: 245 mg • Tł.nas.: 11 g

Pieczywo razowe (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | 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	2.5 plaster
Pomidory koktajlowe	13	70 g	0.7 garść
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 457 • B: 14 g • T: 16 g • W: 65 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 324 mg • Tł.nas.: 6 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-12-07, Czwartek

Energia: 2041 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 311 g • Cukry: 36 g • Błonnik pokarmowy: 33 g • Sód: 1055.64 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 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 • Tł.nas.: 1 g

Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	68	130 g	1.2 mała sztuka

Kcal: 68 • B: 0 g • T: 0 g • W: 18 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 3 g • Na: 1 mg • Tł.nas.: 0 g

Jabłko

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	433	120 g	3.4 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: 644 • B: 35 g • T: 14 g • W: 93 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 4 g • Na: 60 mg • Tł.nas.: 7 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, twarożkiem (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)	119	100 g	100 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Bułka tarta	18	5 g	0.6 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: 610 • B: 39 g • T: 11 g • W: 95 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 22 g • Na: 982 mg • Tł.nas.: 2 g

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 502 • B: 23 g • T: 12 g • W: 76 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 3 g • Na: 12 mg • Tł.nas.: 5 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-12-08, Piątek

Energia: 2069 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 35 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 1376.63 mg • Tłuszcze nasycone: 22 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM 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 • Tł.nas.: 1 g

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	29	170 g	0.7 szklanka

Kcal: 29 • B: 1 g • T: 0 g • W: 6 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 1 g • Na: 430 mg • Tł.nas.: 0 g

Sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Sok pomidorowy

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
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	433	120 g	3.4 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 632 • B: 26 g • T: 16 g • W: 96 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 50 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Kcal: 456 • B: 31 g • T: 13 g • W: 56 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 15 g • Na: 632 mg • Tł.nas.: 1 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	361	100 g	2.9 kromka
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: 737 • B: 28 g • T: 25 g • W: 106 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 12 g • Na: 264 mg • Tł.nas.: 12 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-12-09, Sobota

Energia: 2248 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 319 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2526.82 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**Drugie śniadanie, 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 • Tł.nas.: 1 g

Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe z Morelą bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Jabłko	68	130 g	1.2 mała sztuka

Kcal: 68 • B: 0 g • T: 0 g • W: 18 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 3 g • Na: 1 mg • Tł.nas.: 0 g

Jabłko

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Parówki z szynki	193	70 g	70 g
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Roszponka	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

Kcal: 661 • B: 23 g • T: 27 g • W: 82 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 6 g • Na: 1077 mg • Tł.nas.: 12 g

Parówki z pieczywem mieszanym (GLUTEN), ogórkiem i roszyką | 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 razowy	361	100 g	2.9 kromka
Szynka wieprzowa	60	49 g	49 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 628 • B: 40 g • T: 15 g • W: 83 g • Cuk.: 8 g • Bł.: 3 g • Na: 850 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-12-10, Niedziela

Energia: 2032 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 260 g • Cukry: 47 g • Błonnik pokarmowy: 24 g • Sód: 2352.34 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie

Kcal: 128 • B: 17 g • T: 1 g • W: 15 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 1 g • Na: 91 mg • Tł.nas.: 0 g

Serek skyr (MLEKO), mandarynka

Sposób przygotowania:

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	69	18 g	2 sztuka

Kcal: 69 • B: 1 g • T: 1 g • W: 14 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 1 g • Na: 20 mg • Tł.nas.: 0 g

Wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	314	120 g	1.8 mała 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cytryna	3	10 g	1 plaster

Kcal: 477 • B: 16 g • T: 15 g • W: 66 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 2 g • Na: 871 mg • Tł.nas.: 1 g

Grahamka (GLUTEN) z pasztetem roślinnym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | 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
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 729 • B: 37 g • T: 27 g • W: 87 g • Cuk.: 6 g • Bł.: 17 g • Na: 281 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,
migdałami (ORZECY), grahamka
(GLUTEN) | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-12-11, Poniedziałek

Energia: 1996 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 30 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 1024.21 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Wafle ryżowe z brązowego ryżu	69	18 g	2 sztuka

Wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

Kcal: 69 • B: 1 g • T: 1 g • W: 14 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 1 g • Na: 20 mg • Tł.nas.: 0 g

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Kcal: 74 • B: 1 g • T: 0 g • W: 19 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb razowy	433	120 g	3.4 kromka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kiełbasa szynkowa, pieczywo razowe (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 619 • B: 23 g • T: 16 g • W: 94 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 5 g • Na: 656 mg • Tł.nas.: 5 g

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	361	100 g	2.9 kromka
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Sałata 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: 550 • B: 26 g • T: 16 g • W: 76 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 3 g • Na: 61 mg • Tł.nas.: 7 g

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-12-12, Wtorek

Energia: 2004 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 54 g • Węglowodany: 278 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 3283.19 mg • Tłuszcze nasycone: 20 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	74	140 g	2 mała sztuka

Mandarynka

Sposób przygotowania:

Kcal: 74 • B: 1 g • T: 0 g • W: 19 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 3 g • Na: 3 mg • Tł.nas.: 0 g

Podwieczorek, 00:00

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

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Tł.nas.: 0 g

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	217	60 g	1.7 kromka
Chleb pszenno-żytni	135	60 g	2 kromka
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), serem (MLEKO) i pomidorem | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Kcal: 627 • B: 31 g • T: 20 g • W: 78 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 7 g • Na: 851 mg • Tł.nas.: 11 g

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	116	200 g	4 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: 725 • B: 36 g • T: 24 g • W: 96 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 15 g • Na: 1873 mg • Tł.nas.: 8 g

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

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	361	100 g	2.9 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 486 • B: 27 g • T: 8 g • W: 80 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 4 g • Na: 467 mg • Tł.nas.: 1 g

Pieczywo razowe (GLUTEN) z szynką i sałatką z pomidorków i papryki | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-12-13, Środa

Energia: 1883 kcal • Białko: 99 g • Tłuszcze: 54 g • Węglowodany: 248 g • Cukry: 32 g • Błonnik pokarmowy: 21 g • Sód: 1925.53 mg • Tłuszcze nasycone: 11 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM 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 • Tł.nas.: 1 g

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Podwieczorek, 00:00

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

Kcal: 91 • B: 17 g • T: 0 g • W: 5 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 0 g • Na: 90 mg • Tł.nas.: 0 g

Skyr naturalny (MLEKO)

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	314	120 g	1.8 mała sztuka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5 opakowanie
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 535 • B: 16 g • T: 18 g • W: 73 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 4 g • Na: 882 mg • Tł.nas.: 1 g

Grahamka (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | 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 grahamka	262	100 g	1.5 mała 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
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 412 • B: 21 g • T: 12 g • W: 54 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 2 g • Na: 647 mg • Tł.nas.: 6 g

Grahamka (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), sałatą i papryką | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-12-14, Czwartek

Energia: 2199 kcal • Białko: 144 g • Tłuszcz: 67 g • Węglowodany: 264 g • Cukry: 38 g • Błonnik pokarmowy: 30 g • Sód: 2513.07 mg • Tłuszcz nasycone: 28 g

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

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sok pomidorowy	29	170 g	0.7 szklanka

Kcal: 29 • B: 1 g • T: 0 g • W: 6 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 1 g • Na: 430 mg • Tł.nas.: 0 g

Sok pomidorowy

Sposób przygotowania:

Sok pomidorowy

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mandarynka	37	70 g	1 mała sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1 opakowanie

Kcal: 128 • B: 17 g • T: 1 g • W: 15 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 1 g • Na: 91 mg • Tł.nas.: 0 g

Serek skyr (MLEKO), mandarynka

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb razowy	433	120 g	3.4 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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 685 • B: 34 g • T: 18 g • W: 94 g • Cuk.: 3 g • Bł.: 5 g • Na: 116 mg • Tł.nas.: 8 g

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), tuńczykiem (RYBA), masłem (MLEKO) pomidorem i sałatą | 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
Sałata 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: 2070 kcal • Białko: 90 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 310 g • Cukry: 23 g • Błonnik pokarmowy: 22 g • Sód: 2036.37 mg • Tłuszcze nasycone: 8 g

Dieta: DIETA Z OGRNICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**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
Sałata 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:

Drugie śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Sante - Ciasteczka Zbożowe kakaowe 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 • Tł.nas.: 1 g

Sante - Ciasteczka Zbożowe kakaowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Sposób przygotowania:

Sante - Ciasteczka Zbożowe kakaowe bez cukru (GLUTEN, MLEKO, SOJA)

Podwieczorek, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	53	40 g	1.3 plaster

Kcal: 234 • B: 14 g • T: 3 g • W: 36 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 0 g • Na: 352 mg • Tł.nas.: 1 g

Twarożek (MLEKO), ogórek, grahamka (GLUTEN)

Sposób przygotowania:

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka grahamka	262	100 g	1.5 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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Zielona herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 496 • B: 35 g • T: 13 g • W: 57 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 2 g • Na: 858 mg • Tł.nas.: 3 g

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	0.2 szklanka
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: