

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-16, Czwartek

Energia: 1887 kcal • Białko: 122 g • Tłuszcze: 34 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 95 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2288.49 mg • Cholesterol: 175 mg • Tłuszcze nasycone: 10 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Ser twarogowy półtłusty	53	40 g	1.3 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Płatki kukurydziane	107	30 g	10 łyżka
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Miód	3	1 g	0.1 łyżeczka
Twaróg półtłusty (Pilos)	48	40 g	1.3 plaster
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka
Miruna	41	50 g	0.4 porcja

Kcal: 708 • B: 42 g • T: 10 g • W: 116 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 6 g • Na: 713 mg • Chol.: 51 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

Płatki kukurydziane z mlekiem (MLEKO)
| Bułka pszenna (GLUTEN) z pastą z gotowanej miruny i sera (RYBA, MLEKO) i koperkiem, sałata, pomidor | Twarożek z miodem (MLEKO) | Banan | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	6	20 g	0.3 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Żeberka wieprzowe z kością	37	20 g	20 g
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Seler naciowy	1	10 g	0.2 sztuka
Schab wieprzowy bez kości	155	100 g	1 porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Buraki	44	105 g	1 sztuka
Jabłko bez skórki gotowane	85	160 g	160 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Woda	0	200 g	0.8 szklanka
Wiśnie mrożone	18	40 g	0.5 garść

Kcal: 635 • B: 38 g • T: 16 g • W: 91 g • Cuk.: 32 g • Bł.: 16 g • Na: 250 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

Zupa ziemniaczana (GLUTEN, SELER) | Schab gotowany (GLUTEN) ziemniaki, buraczki | Jabłko pieczone | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Szynka z indyka	77	70 g	4.7 plaster
Pomidor czerwony	18	100 g	0.6 sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 544 • B: 42 g • T: 8 g • W: 83 g • Cuk.: 31 g • Bł.: 10 g • Na: 1325 mg • Chol.: 45 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-11-17, Piątek

Energia: 2002 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 275 g • Cukry: 60 g • Błonnik pokarmowy: 38 g • Sód: 2001.92 mg • Cholesterol: 136 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.7

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	105	30 g	30 g
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Ser twarogowy półtłusty	40	30 g	1 plaster
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 pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 623 • B: 24 g • T: 16 g • W: 95 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 10 g • Na: 831 mg • Chol.: 43 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Koper świeży	2	4 g	0.8 łyżeczka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Ryż biały	140	40 g	40 g
Marchew	6	19 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Pietruszka korzeń	18	50 g	0.6 sztuka
Cukinia	11	50 g	5 plaster
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Śliwki mrożone	25	55 g	1 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 673 • B: 39 g • T: 14 g • W: 104 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 15 g • Na: 281 mg • Chol.: 72 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 9

**Krupnik ryżowy (SELER, MLEKO) |
Miruna gotowana z warzywami
(GLUTEN, RYBA) ziemniaki (MLEKO) |
Banan | Kompot śliwkowy**

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	100 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Ser Mozzarella light (Pilos)	209	125 g	1 sztuka
Jabłko bez skórki gotowane	80	150 g	150 g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 706 • B: 33 g • T: 31 g • W: 76 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 13 g • Na: 891 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 6

**Pieczywo (GLUTEN) z marchewki i
mozzarellą (MLEKO) | Jabłko pieczone |
Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 3 - 2023-11-18, Sobota

Energia: 1887 kcal • Białko: 109 g • Tłuszcze: 46 g • Węglowodany: 267 g • Cukry: 53 g • Błonnik pokarmowy: 26 g • Sód: 2501.07 mg • Cholesterol: 217 mg • Tłuszcze nasycone: 21 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 24.2

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki jaglane	78	20 g	2 łyżka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Serek wiejski lekki 2%	162	200 g	200 g
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 589 • B: 37 g • T: 11 g • W: 89 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 2 g • Na: 1030 mg • Chol.: 40 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Płatki jaglane na mleku (MLEKO) Bułka pszenna (GLUTEN) z serkiem wiejskim (MLEKO), ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Schab wieprzowy bez kości	155	100 g	1 porcja
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kalafior mrożony	24	100 g	0.4 opakowanie
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
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
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Buraki	44	105 g	1 sztuka
Truskawki mrożone	35	100 g	1.4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 682 • B: 40 g • T: 15 g • W: 102 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 14 g • Na: 598 mg • Chol.: 82 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 9

Kalafiorowa z makaronem (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony w sosie własnym (GLUTEN,), ziemniaki (MLEKO) buraczki | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Roszpodka	5	25 g	1 garść
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Pomidor czerwony	18	99 g	0.6 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 615 • B: 33 g • T: 21 g • W: 77 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 9 g • Na: 873 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 7

Pieczywo (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA) i warzywami | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-19, Niedziela

Energia: 1933 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 43 g • Węglowodany: 286 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 3001.54 mg • Cholesterol: 116 mg • Tłuszcze nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.8

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Sante - Paszтет sojowy z pomidorami (SOJA, GORCZYCA, SELER)	146	57 g	0.5 opakowanie
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
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
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko bez skórki gotowane	90	170 g	170 g

Kcal: 813 • B: 32 g • T: 16 g • W: 139 g • Cuk.: 37 g • Bł.: 6 g • Na: 953 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 13

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Makaron	186	50 g	0.5 filiżanka
Kość wołowa	2	40 g	0.3 porcja
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Kurczak udko	68	40 g	0.4 porcja
Sól	0	1 g	1 szczypta
Por	1	1 g	0 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Seler naciowy	3	20 g	0.4 sztuka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Masło	36	5 g	0.7 łyżeczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Jabłko	31	60 g	0.5 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 638 • B: 50 g • T: 11 g • W: 87 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 13 g • Na: 793 mg • Chol.: 84 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

Rosół z makaronem (JAJA, MLEKO, SELER) | Filet gotowany, ziemniaki puree (MLEKO), surówka z marchewki i jabłka (MLEKO) | Herbata zwykła

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Szynka wieprzowa	86	70 g	70 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Serek wiejski lekki 2%	1	1 g	1 g
Masło	108	15 g	2.1 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 482 • B: 26 g • T: 16 g • W: 60 g • Cuk.: 2 g • Bł.: 8 g • Na: 1255 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 5

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

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-11-20, Poniedziałek

Energia: 2439 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 50 g • Węglowodany: 389 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2109.09 mg • Cholesterol: 319 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 35.6

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	105	30 g	30 g
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Połudwica wieprzowa chuda	55	50 g	50 g
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka

Kcal: 688 • B: 35 g • T: 20 g • W: 92 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 10 g • Na: 905 mg • Chol.: 256 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 8

Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo (GLUTEN) z połędwicą, jajkiem (JAJA) i pomidorem | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Kasza manna	144	40 g	3.3 łyżka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	23	40 g	0.8 mała sztuka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Ser twarogowy półtłusty	119	90 g	3 plaster
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka
Jabłko bez skórki gotowane	53	100 g	100 g
Makaron	742	200 g	1.9 filiżanka
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Woda	0	250 g	1 szklanka
Wiśnie mrożone	5	10 g	0.1 garść

Kcal: 1164 • B: 51 g • T: 14 g • W: 207 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 13 g • Na: 485 mg • Chol.: 30 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 19

Zupa z kaszą manną (GLUTEN, SELER) | Makaron (GLUTEN, JAJA) z serem (MLEKO) i musem jabłkowym | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Szynka drobiowa „Przysmak z indyka” - Yano	63	60 g	2.7 średni plaster
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Roszonka	4	20 g	0.8 garść
Masło	108	15 g	15 g
Kisiel gotowy	126	200 g	1 porcja
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka

Kcal: 587 • B: 22 g • T: 16 g • W: 89 g • Cuk.: 23 g • Bł.: 9 g • Na: 719 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

Pieczywo (GLUTEN) z „przysmakiem z indyka”, masłem (MLEKO), roszonką i pomidorem | Kisiel | Herbata z/c

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 6 - 2023-11-21, Wtorek

Energia: 2348 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 332 g • Cukry: 65 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2963.37 mg • Cholesterol: 870 mg • Tłuszcze nasycone: 33 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 29.5

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Makaron pszenny	99	30 g	0.6 porcja
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Szpinak	4	25 g	1 garść
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 729 • B: 34 g • T: 24 g • W: 97 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 12 g • Na: 1017 mg • Chol.: 410 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 9

Makaron na mleku (MLEKO) | Pieczywo (GLUTEN) z pastą jajeczną (JAJA, MLEKO) szpinakiem, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiełbasa śląska	138	60 g	0.7 sztuka
Liść laurowy	6	2 g	2 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
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenko
Żeberka wieprzowe z kością	56	30 g	30 g
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Kurczak wątróbka	119	100 g	1 porcja
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Seler korzeń	18	60 g	1 plaster
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	55	15 g	1 łyżka
Buraki	44	105 g	1 sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 849 • B: 50 g • T: 31 g • W: 101 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 22 g • Na: 1195 mg • Chol.: 419 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 8

Barszcz biały (MLEKO, SELER) | Wątróbka duszona z warzywami z ziemniakami puree (GLUTEN, MLEKO) buraczki | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	437	160 g	2 sztuka
Skyr z truskawkami (Piątnica)	41	50 g	1 porcja
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka

Kcal: 771 • B: 28 g • T: 16 g • W: 134 g • Cuk.: 25 g • Bł.: 3 g • Na: 751 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 13

Bułka pszenna (GLUTEN) z serkiem (MLEKO) | Banan | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-11-22, Środa

Energia: 2201 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 296 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 27 g • Sód: 1986.82 mg • Cholesterol: 188 mg • Tłuszcze nasycone: 35 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Schab wieprzowy (wędlina) Dolina Dobra (Netto, Auchan)	63	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenno-żytni	270	120 g	4 kromka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka
Pomidor czerwony	14	80 g	0.5 sztuka

Kcal: 706 • B: 31 g • T: 17 g • W: 108 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 14 g • Na: 841 mg • Chol.: 69 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

**Kasza jaglana na mleku (MLEKO) |
Pieczywo (GLUTEN) z masłem (MLEKO),
schab pieczony pomidor | Jabłko | Kawa
zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

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
Koper świeży	4	10 g	2 łyżeczka
Ryż biały	140	40 g	40 g
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Kość wołowa	2	30 g	0.3 porcja
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Marchew ugotowana bez soli	35	100 g	2.2 sztuka
Woda	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 515 • B: 33 g • T: 13 g • W: 69 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 9 g • Na: 173 mg • Chol.: 99 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 6

Zupa koperkowa z ryżem (SELER, MLEKO) | Pierś drobiowa gotowana (GLUTEN, JAJA), ziemniaki (MLEKO, marchew gotowana) | Woda

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Bułka pszenna	437	160 g	2 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
Almette śmietankowy	205	80 g	4 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 979 • B: 32 g • T: 43 g • W: 119 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 3 g • Na: 973 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 18 g • WW: 12

Bułka pszenna (GLUTEN) z serkiem (MLEKO), ogórkiem i sałatą | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 8 - 2023-11-23, Czwartek

Energia: 2098 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 67 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 30 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 3412.95 mg • Cholesterol: 576 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 23.6

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Parówki z szynki	193	70 g	70 g
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Sałata rzymska	3	20 g	1 garść
Ogórek	11	70 g	0.4 sztuka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 750 • B: 29 g • T: 32 g • W: 87 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 11 g • Na: 1404 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 8

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	34	20 g	0.2 porcja
Dynia kostka mrożona	33	100 g	1 porcja
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Grzanki	163	40 g	1.3 filiżanka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Kurczak pierś	120	100 g	0.5 sztuka
Bułka tarta	57	16 g	2 łyżka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	176	50 g	4.2 łyżka
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Majeranek suszony	3	1 g	1 szczypta
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pomidory czerwone z puszek w soku pomidorowym	21	80 g	0.3 filiżanka
Truskawki mrożone	11	30 g	0.4 garść
Szpinak	14	100 g	4 garść
Woda	0	250 g	1 szklanka
Śliwki mrożone	12	25 g	0.5 sztuka

Kcal: 745 • B: 51 g • T: 13 g • W: 106 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 17 g • Na: 1271 mg • Chol.: 259 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 9

Krem z dyni z grzankami (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpety w sosie pomidorowym (GLUTEN, MLEKO, JAJA) z kaszą jęczmienną (GLUTEN) szpinak duszony | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Polędwica wieprzowa	80	70 g	70 g
Bułka pszenna	328	120 g	1.5 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Roszonka	3	15 g	0.6 garść
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Oliwa z oliwek	44	5 g	0.5 łyżka
Szpinak	4	25 g	1 garść
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 603 • B: 31 g • T: 22 g • W: 71 g • Cuk.: 0 g • Bł.: 1 g • Na: 738 mg • Chol.: 242 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

Bułka (GLUTEN) z polędwicą, masłem (MLEKO), jajko (JAJA) i miksem sałat | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 9 - 2023-11-24, Piątek

Energia: 1824 kcal • Białko: 86 g • Tłuszcze: 59 g • Węglowodany: 245 g • Cukry: 30 g • Błonnik pokarmowy: 31 g • Sód: 1931.93 mg • Cholesterol: 296 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 21.4

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Ser Mozzarella light 9%	89	50 g	0.4 sztuka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Chleb razowy	181	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	1.7 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 690 • B: 40 g • T: 15 g • W: 97 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 7 g • Na: 1020 mg • Chol.: 213 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

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

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kość wołowa	1	15 g	0.1 porcja
Woda	0	250 g	1 szklanka
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
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	116	200 g	4 mała sztuka
Śmietana 18%	47	25 g	1 łyżka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	18	50 g	0.6 sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Seler korzeń	12	40 g	0.7 plaster
Koncentrat pomidorowy	24	25 g	1 łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1 łyżka
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Mus brzoskwińowo-jabłkowy Owolovo (Biedronka)	102	200 g	200 g
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Herbata z hibiskusa	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 620 • B: 31 g • T: 23 g • W: 83 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 14 g • Na: 290 mg • Chol.: 57 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 7

Barszcz z buraczkami (GLUTEN, SELER) | Ryba (RYBA) w sosie greckim (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki | Mus owocowy | Herbata owocowa

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
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Twaróg półtłusty (Pilos)	36	30 g	1 plaster
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Dynia hokkaido	76	120 g	1 plaster
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 515 • B: 15 g • T: 21 g • W: 65 g • Cuk.: 7 g • Bł.: 10 g • Na: 622 mg • Chol.: 27 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 6

Pieczywo (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z dyni (MLEKO) sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 10 - 2023-11-25, Sobota

Energia: 2115 kcal • Białko: 126 g • Tłuszcz: 71 g • Węglowodany: 251 g • Cukry: 58 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2617.91 mg • Cholesterol: 520 mg • Tłuszcz nasycone: 35 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.6

Dieta: DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	102	200 g	0.8 szklanka
Jajo kurze	21	15 g	15 g
Mąka pszenna	109	30 g	2 łyżka
Chleb pszenno-żytni	225	100 g	3.3 kromka
Jajo kurze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	14	80 g	4 średni plaster
Sałata zielona	3	20 g	4 liść
Masło	143	20 g	2.9 łyżeczka
Jajo kurze	35	25 g	0.5 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Miruna	25	30 g	0.3 porcja
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 777 • B: 36 g • T: 31 g • W: 88 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 9 g • Na: 863 mg • Chol.: 407 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 8

Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pastą jajeczno-rybną (JAJA, MLEKO, RYBA), 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
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 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
Łopatka wieprzowa bez kości	127	100 g	0.2 sztuka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Brokuł	9	30 g	1.5 różyczka
Kalafior	8	30 g	2 różyczka
Ziemniaki	116	200 g	4 mała sztuka
Serek naturalny (Bieluch)	191	150 g	10 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 741 • B: 58 g • T: 25 g • W: 74 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 13 g • Na: 876 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 14 g • WW: 6

Krupnik (MLEKO, SELER) z kaszą (GLUTEN, MLEKO) | Gulasz wieprzowy (GLUTEN, MLEKO) z ziemniakami (MLEKO) | Serek Bieluch (MLEKO) | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Serek wiejski	140	150 g	1 małe opakowanie
Bułka pszenna	218	80 g	1 sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Kcal: 597 • B: 32 g • T: 14 g • W: 90 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 3 g • Na: 879 mg • Chol.: 38 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

Serek wiejski (MLEKO) z owocami, bułka pszenna (GLUTEN) | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania: