

# HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1 - 2023-11-16, Czwartek

Energia: 2321 kcal • Białko: 141 g • Tłuszcze: 49 g • Węglowodany: 340 g • Cukry: 111 g • Błonnik pokarmowy: 39 g • Sód: 3281.39 mg • Cholesterol: 184 mg • Tłuszcze nasycone: 13 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

## Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie, 00:00

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|----------------------------|------|-------|-----------------|
| Bułka grahamka             | 262  | 100 g | 1.5 mała sztuka |
| Tuńczyk w puszcze w wodzie | 70   | 60 g  | 2 łyżka         |
| 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        |
| Cebula                     | 3    | 9 g   | 1 mały plaster  |
| Pieprz czarny              | 3    | 1 g   | 0.5 łyżeczka    |
| 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     |
| Gruszka                    | 101  | 150 g | 150 g           |
| Kawa zbożowa przygotowana  | 15   | 250 g | 1 szklanka      |

**Płatki kukurydziane z mlekiem (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z tuńczyka i sera (RYBA, MLEKO) i koperkiem, sałata, pomidor | Twarożek z miodem (MLEKO) | Gruszka | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Kcal: 797 • B: 51 g • T: 10 g • W: 122 g • Cuk.: 36 g • Bł.: 8 g • Na: 927 mg • Chol.: 48 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 11

## 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           |
| Ogórek kiszony             | 7    | 65 g  | 1 średnia sztuka   |
| Jabłko                     | 16   | 30 g  | 0.3 mała sztuka    |
| Olej rzepakowy             | 44   | 5 g   | 0.5 łyżka          |
| Cebula                     | 17   | 50 g  | 0.7 mała sztuka    |
| Olej rzepakowy             | 44   | 5 g   | 0.5 łyżka          |
| Pieprz czarny              | 3    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Koncentrat pomidorowy      | 24   | 25 g  | 1 łyżka            |
| Musztarda                  | 10   | 10 g  | 0.5 łyżka          |
| Boczek wieprzowy           | 79   | 20 g  | 0.5 duży plaster   |
| Woda                       | 0    | 200 g | 0.8 szklanka       |
| Wiśnie mrożone             | 18   | 40 g  | 0.5 garść          |
| Gruszka                    | 107  | 160 g | 1 mała sztuka      |

## Zupa ziemniaczana (GLUTEN, SELER) | Zrazy schabowe w sosie cebulowym (GLUTEN) ziemniaki, buraczki | Gruszka | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 856 • B: 44 g • T: 29 g • W: 110 g • Cuk.: 39 g • Bł.: 21 g • Na: 1436 mg •  
Chol.: 92 mg • Tł.nas.: 7 g • WW: 9

## Kolacja, 00:00

| Produkt                   | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|---------------------------|------|-------|-----------------|
| Chleb razowy              | 253  | 70 g  | 2 kromka        |
| Chleb pszenno-żytni       | 68   | 30 g  | 1 kromka        |
| Szynka z indyka           | 77   | 70 g  | 4.7 plaster     |
| Pomidory koktajlowe       | 18   | 100 g | 1 garść         |
| Papryka czerwona          | 22   | 85 g  | 0.5 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: 668 • B: 46 g • T: 9 g • W: 108 g • Cuk.: 35 g • Bł.: 10 g • Na: 919 mg • Chol.: 45 mg • Tł.nas.: 2 g • WW: 10

## Pieczywo mieszane (GLU) z szynką i sałatką z pomidorków i papryki | Serek waniliowy (MLE) z jabłkiem | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 2 - 2023-11-17, Piątek

Energia: 2294 kcal • Białko: 83 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 362 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 1710.92 mg • Cholesterol: 296 mg • Tłuszcze nasycone: 27 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 32.6

## Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA

## 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    |
| 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              | 253  | 70 g  | 2 kromka     |
| Chleb pszenno-żytni       | 113  | 50 g  | 1.7 kromka   |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15   | 250 g | 1 szklanka   |

Kcal: 744 • B: 28 g • T: 19 g • W: 115 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 8 g • Na: 426 mg • Chol.: 43 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 11

## 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       |
|-----------------------|------|-------|--------------------|
| Koper świeży          | 2    | 4 g   | 0.8 łyżeczka       |
| Pietruszka korzeń     | 4    | 10 g  | 0.1 sztuka         |
| Pieprz czarny         | 5    | 2 g   | 2 szczypta         |
| Ryż biały             | 140  | 40 g  | 40 g               |
| 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         |
| Śmietana 18%          | 47   | 25 g  | 1 łyżka            |
| Mąka pszenna          | 364  | 100 g | 6.7 łyżka          |
| Kapusta kiszona       | 15   | 80 g  | 0.7 szklanka       |
| Jajo kurze            | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka   |
| Kasza gryczana palona | 69   | 20 g  | 2 łyżka            |
| Jabłko                | 57   | 110 g | 1 mała sztuka      |
| Śliwki mrożone        | 25   | 55 g  | 1 sztuka           |
| Woda                  | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Pieczarki             | 4    | 20 g  | 2 mała sztuka      |

Kcal: 852 • B: 31 g • T: 13 g • W: 156 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 15 g • Na: 740 mg • Chol.: 200 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 14

## Krupnik ryżowy (SELER) | Pierogi z kapustą (GLUTEN, JAJA) | Jabłko | Kompot śliwkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|---------------------|------|-------|------------------|
| Papryka czerwona    | 16   | 60 g  | 0.8 mała sztuka  |
| 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      |
| Jabłko              | 57   | 110 g | 1 mała sztuka    |
| Olej rzepakowy      | 44   | 5 g   | 0.5 łyżka        |
| Pomidor czerwony    | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka       |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka       |

Kcal: 698 • B: 23 g • T: 29 g • W: 91 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 12 g • Na: 545 mg • Chol.: 53 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 8

### Pieczyno mieszane (GLUTEN) z pastą z pieczonej papryki i marchewki ze słonecznikiem i mozzarellą (MLEKO) | Jabłko | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 3 - 2023-11-18, Sobota

Energia: 21 17 kcal • Białko: 100 g • Tłuszcze: 71 g • Węglowodany: 276 g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 1689.99 mg • Cholesterol: 186 mg • Tłuszcze nasycone: 19 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 25.1

## Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA

## 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       |
| 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: 619 • B: 20 g • T: 22 g • W: 87 g • Cuk.: 12 g • Bł.: 5 g • Na: 661 mg • Chol.: 16 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

### Płatki jaglane na mleku (MLEKO) Bułka pszenna (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|----------------------------|------|-------|--------------------|
| Żeberka wieprzowe z kością | 242  | 130 g | 130 g              |
| Cebula                     | 10   | 30 g  | 0.4 mała sztuka    |
| Ziemniaki                  | 116  | 200 g | 4 mała sztuka      |
| Ogórek                     | 18   | 120 g | 0.7 sztuka         |
| Jogurt naturalny 2%        | 12   | 20 g  | 1 łyżka            |
| Pieprz czarny              | 3    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Kość wołowa                | 1    | 20 g  | 0.2 porcja         |
| Kalafior mrożony           | 24   | 100 g | 0.4 opakowanie     |
| Makaron                    | 186  | 50 g  | 0.5 filiżanka      |
| 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         |
| Sól                        | 0    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Ziele angielskie           | 3    | 1 g   | 1 ziarenko         |
| Liść laurowy               | 3    | 1 g   | 1 liść             |
| Papryka wędzona w proszku  | 11   | 4 g   | 1 łyżeczka         |
| Olej rzepakowy             | 88   | 10 g  | 1 łyżka            |

Kcal: 766 • B: 44 g • T: 27 g • W: 91 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 14 g • Na: 559 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 8

### Kalafiorowa z makaronem (GLUTEN, JAJA, SELER), Żeberko duszone w sosie własnym (GLUTEN, MLEKO), ziemniaki, mizeria (MLEKO) | Kompot truskawkowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

| Produkt          | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|------------------|------|-------|--------------|
| Chleb razowy     | 253  | 70 g  | 2 kromka     |
| Chleb żytni      | 130  | 50 g  | 50 g         |
| Pasztet z indyka | 104  | 50 g  | 2.5 plaster  |
| Rozszponka       | 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    |
| Cukier biały     | 4    | 1 g   | 0.3 łyżeczka |

Kcal: 731 • B: 37 g • T: 22 g • W: 98 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 6 g • Na: 470 mg • Chol.: 95 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 9

### Pieczewo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SELER, JAJA, GORCZYCA) i warzywami | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 4 - 2023-11-19, Niedziela**

Energia: 2033 kcal • Białko: 112 g • Tłuszcze: 43 g • Węglowodany: 302 g • Cukry: 59 g • Błonnik pokarmowy: 25 g • Sód: 2329.69 mg • Cholesterol: 116 mg • Tłuszcze nasycone: 14 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 27.7

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie, 00:00**

| Produkt   | Kcal | Masa  | Miara domowa   |
|---|------|-------|----------------|
| Bułka grahamka  | 170  | 65 g  | 1 mała 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   |
| Mandarynka  | 37   | 70 g  | 1 mała sztuka  |

Kcal: 712 • B: 32 g • T: 16 g • W: 111 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 3 g • Na: 983 mg • Chol.: 0 mg • Tł.nas.: 1 g • WW: 11

**Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna z paszтетem roślinnym (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), ogórkiem i sałatą | Serek waniliowy (MLEKO) z mandarynką | 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       |
| Pieprz czarny       | 3    | 1 g   | 1 szczypta       |
| 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: 641 • B: 50 g • T: 11 g • W: 88 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 13 g • Na: 794 mg • Chol.: 84 mg • Tł.nas.: 4 g • WW: 7

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

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       | 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    |
| Gruszka                | 107  | 160 g | 1 mała sztuka |
| Czarna herbata         | 0    | 250 g | 1 szklanka    |

Kcal: 681 • B: 30 g • T: 16 g • W: 103 g • Cuk.: 19 g • Bł.: 8 g • Na: 553 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 9 g • WW: 10

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

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 5 - 2023-11-20, Poniedziałek**

Energia: 2083 kcal • Białko: 96 g • Tłuszcze: 58 g • Węglowodany: 301 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 1477.2 mg • Cholesterol: 489 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.9

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA****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       | 158  | 70 g  | 2.3 kromka       |
| Chleb razowy              | 181  | 50 g  | 1.4 kromka       |
| Masło                     | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka     |
| Polędwica wieprzowa chuda | 55   | 50 g  | 50 g             |
| Jajo kurze                | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka |
| Papryka czerwona          | 18   | 70 g  | 0.9 mała sztuka  |
| Czarna herbata            | 0    | 250 g | 1 szklanka       |

Kcal: 759 • B: 38 g • T: 20 g • W: 106 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 8 g • Na: 611 mg • Chol.: 256 mg • Tł.nas.: 10 g • WW: 10

**Ryż na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z polędwicą, jajkiem (JAJA) i papryką | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|----------------------------|------|-------|--------------------|
| Groch                      | 109  | 30 g  | 2 łyżka            |
| Kość wołowa                | 1    | 20 g  | 0.2 porcja         |
| Mąka pszenna               | 36   | 10 g  | 0.7 łyżka          |
| Marchew                    | 5    | 15 g  | 0.3 średnia sztuka |
| Pietruszka korzeń          | 4    | 10 g  | 0.1 sztuka         |
| Pieprz czarny              | 3    | 1 g   | 1 szczypta         |
| 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            |
| Czosnek                    | 6    | 4 g   | 1 ząbek            |
| Mąka pszenna               | 218  | 60 g  | 4 łyżka            |
| Sól                        | 0    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Ser twarogowy półtłusty    | 66   | 50 g  | 1.7 plaster        |
| Jogurt naturalny           | 15   | 25 g  | 1 łyżka            |
| Cukier biały               | 4    | 1 g   | 0.3 łyżeczka       |
| Jabłko bez skórki gotowane | 53   | 100 g | 100 g              |
| Mleko 2%                   | 20   | 40 g  | 0.2 szklanka       |
| Cynamon mielony            | 2    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Woda                       | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Jajo kurze                 | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka   |
| Olej rzepakowy             | 88   | 10 g  | 1 łyżka            |
| Śliwki                     | 25   | 55 g  | 1 sztuka           |
| Wiśnie mrożone             | 5    | 10 g  | 0.1 garść          |

## Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Naleśnik (GLUTEN, MLEKO, JAJA) z serem (MLEKO) i musem jabłkowym | Śliwka | Kompot wiśniowy

Sposób przygotowania:

Kcal: 767 • B: 36 g • T: 22 g • W: 111 g • Cuk.: 26 g • Bł.: 15 g • Na: 559 mg •  
Chol.: 201 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

## 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 | 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               |
| Jabłko                                     | 73   | 140 g | 1 średnia sztuka   |
| Czarna herbata                             | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Cukier biały                               | 4    | 1 g   | 0.3 łyżeczka       |

Kcal: 557 • B: 23 g • T: 16 g • W: 83 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 8 g • Na: 307 mg • Chol.: 32 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

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

Sposób przygotowania:

## DZIEŃ 6 - 2023-11-21, Wtorek

Energia: 2308 kcal • Białko: 111 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 312 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 28 g • Sód: 2467.7 mg • Cholesterol: 871 mg • Tłuszcze nasycone: 32 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 28.4

## Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA

## 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 razowy              | 253  | 70 g  | 2 kromka         |
| Chleb pszenno-żytni       | 113  | 50 g  | 1.7 kromka       |
| Masło                     | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka     |
| Jajo kurze                | 140  | 100 g | 2 średnia sztuka |
| Majonez                   | 20   | 3 g   | 0.3 łyżeczka     |
| Koper świeży              | 1    | 2 g   | 0.4 łyżeczka     |
| Rzodkiewka                | 7    | 45 g  | 3 sztuka         |
| Pomidor czerwony          | 13   | 70 g  | 0.4 sztuka       |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15   | 250 g | 1 szklanka       |

Kcal: 834 • B: 36 g • T: 26 g • W: 115 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 10 g • Na: 598 mg • Chol.: 411 mg • Tł.nas.: 11 g • WW: 11

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

Sposób przygotowania:

## Obiad, 00:00

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|----------------------------|------|-------|------------------|
| Kielbasa 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         |
| Cebula                     | 12   | 35 g  | 0.5 mała sztuka  |
| Pieprz czarny              | 5    | 2 g   | 1 łyżeczka       |
| Majeranek suszony          | 8    | 3 g   | 3 łyżeczka       |
| Ziemniaki                  | 116  | 200 g | 4 mała sztuka    |
| 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: 803 • B: 48 g • T: 31 g • W: 90 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 17 g • Na: 1088 mg • Chol.: 419 mg • Tł.nas.: 12 g • WW: 7

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

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

| Produkt                       | Kcal | Masa  | Miara domowa  |
|-------------------------------|------|-------|---------------|
| Bułka grahamka                | 170  | 65 g  | 1 mała sztuka |
| Bułka pszenna                 | 218  | 80 g  | 1 sztuka      |
| Skyr z truskawkami (Piątnica) | 41   | 50 g  | 1 porcja      |
| Masło                         | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka  |
| Kakao w proszku               | 5    | 2 g   | 0.2 łyżka     |
| Mandarynka                    | 37   | 70 g  | 1 mała sztuka |
| Mleko 2%                      | 128  | 250 g | 1 szklanka    |

Kcal: 671 • B: 27 g • T: 16 g • W: 107 g • Cuk.: 20 g • Bł.: 1 g • Na: 782 mg • Chol.: 42 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 11

**Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z serkiem (MLEKO) | Mandarynka | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 7 - 2023-11-22, Środa**

Energia: 2308 kcal • Białko: 78 g • Tłuszcze: 72 g • Węglowodany: 346 g • Cukry: 56 g • Błonnik pokarmowy: 36 g • Sód: 2859.94 mg • Cholesterol: 115 mg • Tłuszcze nasycone: 18 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 30.9

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA**

## Śniadanie, 00:00

| Produkt                   | Kcal | Masa  | Miara domowa  |
|---------------------------|------|-------|---------------|
| Kasza jaglana             | 113  | 30 g  | 2 łyżka       |
| Mleko 2%                  | 102  | 200 g | 0.8 szklanka  |
| Kiełbasa śląska z szynki  | 86   | 50 g  | 50 g          |
| Masło                     | 72   | 10 g  | 10 g          |
| Chleb razowy              | 253  | 70 g  | 2 kromka      |
| Chleb pszenno-żytni       | 113  | 50 g  | 1.7 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: 825 • B: 32 g • T: 21 g • W: 128 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 12 g • Na: 1042 mg • Chol.: 79 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 12

**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       |
|-------------------------|------|-------|--------------------|
| 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      |
| Ogórek kiszony          | 6    | 50 g  | 0.8 średnia sztuka |
| Kasza jęczmienna pęczak | 142  | 40 g  | 4 łyżka            |
| Por                     | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek        |
| Seler korzeń            | 2    | 5 g   | 0.1 plaster        |
| Kość wołowa             | 2    | 30 g  | 0.3 porcja         |
| Ziemniaki               | 174  | 300 g | 6 mała sztuka      |
| Olej rzepakowy          | 177  | 20 g  | 2 łyżka            |
| Bułka tarta             | 72   | 20 g  | 2.5 łyżka          |
| Pieczarki               | 9    | 40 g  | 4 mała sztuka      |
| Papryka czerwona        | 5    | 20 g  | 0.3 mała sztuka    |
| Jabłko                  | 26   | 50 g  | 0.5 mała sztuka    |
| Śmietana 18%            | 19   | 10 g  | 0.4 łyżka          |
| Marchew                 | 20   | 60 g  | 1 średnia sztuka   |
| Pieprz czarny           | 5    | 2 g   | 2 szczypta         |
| Cukier biały            | 15   | 4 g   | 1 łyżeczka         |
| Woda                    | 0    | 250 g | 1 szklanka         |

Kcal: 747 • B: 20 g • T: 28 g • W: 113 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 20 g • Na: 813 mg • Chol.: 17 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

### Zupa ogórkowa z kaszą pęczak (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Kotlet ziemniaczany (GLUTEN, JAJA), surówka z marchwi i jabłka (MLEKO) | Woda

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

| Produkt                                       | Kcal | Masa  | Miara domowa   |
|---|------|-------|----------------|
| Bułka grahamka                                | 170  | 65 g  | 1 mała sztuka  |
| Bułka pszenna                                 | 218  | 80 g  | 1 sztuka       |
| Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA) | 192  | 58 g  | 0.5 opakowanie |
| Papryka czerwona                              | 20   | 75 g  | 1 mała sztuka  |
| Salata zielona                                | 3    | 20 g  | 4 liść         |
| Mleko 2%                                      | 128  | 250 g | 1 szklanka     |
| Kakao w proszku                               | 5    | 2 g   | 0.2 łyżka      |

Kcal: 735 • B: 26 g • T: 23 g • W: 104 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 5 g • Na: 1005 mg • Chol.: 20 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

### Grahamka (GLUTEN) i bułka pszenna (GLUTEN) z hummusem (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), papryką i sałatą | Kakao (MLEKO)

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 8 - 2023-11-23, Czwartek**

Energia: 2289 kcal • Białko: 115 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 295 g • Cukry: 41 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 3007.37 mg • Cholesterol: 576 mg • Tłuszcze nasycone: 28 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.3

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA****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   |
| Salata rzymska            | 3    | 20 g  | 1 garść      |
| Ogórek                    | 11   | 70 g  | 0.4 sztuka   |
| Masło                     | 72   | 10 g  | 10 g         |
| 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   |

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 818 • B: 31 g • T: 32 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 9 g • Na: 1111 mg • Chol.: 75 mg • Tł.nas.: 15 g • WW: 9

## 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         |
| Curry przyprawa                               | 3    | 1 g   | 0.5 łyżeczka       |
| Seler korzeń                                  | 2    | 5 g   | 0.1 plaster        |
| Por   | 3    | 5 g   | 0.1 kawałek        |
| Kurczak pierś                                 | 120  | 100 g | 0.5 sztuka         |
| Bułka tarta                                   | 57   | 16 g  | 2 łyżka            |
| Olej rzepakowy                                | 88   | 10 g  | 1 łyżka            |
| Jajo kurze                                    | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka   |
| Kasza jęczmienna perłowa                      | 176  | 50 g  | 4.2 łyżka          |
| 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          |
| Koncentrat pomidorowy                         | 24   | 25 g  | 1 łyżka            |
| Majeranek suszony                             | 3    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Sól   | 0    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Papryka wędzona w proszku                     | 11   | 4 g   | 1 łyżeczka         |
| Pieprz czarny                                 | 5    | 2 g   | 2 szczypta         |
| Pomidory czerwone z puszki w soku pomidorowym | 21   | 80 g  | 0.3 filiżanka      |
| Truskawki mrożone                             | 11   | 30 g  | 0.4 garść          |
| Woda  | 0    | 250 g | 1 szklanka         |
| Śliwki mrożone                                | 12   | 25 g  | 0.5 sztuka         |

Kcal: 899 • B: 53 g • T: 25 g • W: 120 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 22 g • Na: 1189 mg • Chol.: 259 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 10

### Krem z dyni z grzankami (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpety w sosie pomidorowym (GLUTEN, MLEKO, JAJA) z kaszą jęczmienną (GLUTEN) i surówką kapusty pekińskiej, jabłka, marchewki z olejem | Kompot owocowy

Sposób przygotowania:

## Kolacja, 00:00

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|---------------------|------|-------|------------------|
| Poledwica wieprzowa | 80   | 70 g  | 70 g             |
| Bułka pszenna       | 328  | 120 g | 1.5 sztuka       |
| Masło               | 72   | 10 g  | 1.4 łyżeczka     |
| Sałata zielona      | 3    | 20 g  | 4 liść           |
| Papryka czerwona    | 20   | 75 g  | 0.4 duża sztuka  |
| Jajo kurze          | 70   | 50 g  | 1 średnia sztuka |
| Czarna herbata      | 0    | 250 g | 1 szklanka       |

Kcal: 572 • B: 31 g • T: 17 g • W: 75 g • Cuk.: 4 g • Bł.: 2 g • Na: 708 mg • Chol.: 242 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 7

**Bułka (GLUTEN) z poledwicą, masłem (MLEKO), jajko (JAJA) i warzywami | Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 9 - 2023-11-24, Piątek**

Energia: 1968 kcal • Białko: 94 g • Tłuszcze: 60 g • Węglowodany: 272 g • Cukry: 40 g • Błonnik pokarmowy: 45 g • Sód: 1888 mg • Cholesterol: 338 mg • Tłuszcze nasycone: 24 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 22.8

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA**

## 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 Gouda                 | 178  | 50 g  | 2 plaster        |
| 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: 779 • B: 40 g • T: 24 g • W: 98 g • Cuk.: 14 g • Bł.: 7 g • Na: 882 mg • Chol.: 259 mg • Tł.nas.: 13 g • WW: 9

**Kasza manna 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       |
|-----------------------|------|-------|--------------------|
| Kość wołowa           | 1    | 15 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             | 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            |
| Pieprz czarny         | 3    | 1 g   | 1 szczypta         |
| Ziele angielskie      | 3    | 1 g   | 1 ziarenko         |
| Jabłko                | 57   | 110 g | 1 mała sztuka      |
| Liść laurowy          | 3    | 1 g   | 1 liść             |
| Herbata z hibiskusa   | 0    | 250 g | 1 szklanka         |

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

Sposób przygotowania:

Kcal: 580 • B: 31 g • T: 22 g • W: 72 g • Cuk.: 22 g • Bł.: 17 g • Na: 679 mg • Chol.: 57 mg •  
Tł.nas.: 5 g • WW: 6

## 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    |
| Papryka czerwona          | 21   | 80 g  | 80 g            |
| Salata zielona            | 3    | 20 g  | 4 liść          |
| Fasola biała mała         | 168  | 50 g  | 0.2 filiżanka   |
| Cebula                    | 7    | 20 g  | 0.3 mała sztuka |
| Czosnek                   | 3    | 2 g   | 0.5 ząbek       |
| Sezam                     | 29   | 5 g   | 0.5 łyżka       |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15   | 250 g | 1 szklanka      |

Kcal: 610 • B: 23 g • T: 13 g • W: 101 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 21 g • Na: 327 mg • Chol.: 22 mg • Tł.nas.: 6 g • WW: 8

**Pieczewo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), pastą z fasoli (SEZAM), papryką i sałatą | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

**DZIEŃ 10 - 2023-11-25, Sobota**

Energia: 2303 kcal • Białko: 125 g • Tłuszcze: 73 g • Węglowodany: 298 g • Cukry: 64 g • Błonnik pokarmowy: 32 g • Sód: 2656.81 mg • Cholesterol: 509 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g • Wymienniki węglowodanowe (WW): 26.6

**Dieta: 1 DIETA PODSTAWOWA****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 razowy              | 181  | 50 g  | 1.4 kromka         |
| Chleb pszenno-żytni       | 113  | 50 g  | 1.7 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            |
| Ogórek kiszony            | 2    | 20 g  | 0.3 średnia sztuka |
| Makrela w oliwie          | 38   | 20 g  | 0.2 porcja         |
| Koper świeży              | 2    | 5 g   | 1 łyżeczka         |
| Kawa zbożowa przygotowana | 15   | 250 g | 1 szklanka         |

**Zacierka (GLUTEN, JAJA) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pastą jajeczno-rybną (JAJA, MLEKO, RYBA), pomidorem i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)**

Sposób przygotowania:

Kcal: 861 • B: 37 g • T: 34 g • W: 102 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 879 mg • Chol.: 400 mg • Tł.nas.: 16 g • WW: 9

## 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                     | 58   | 100 g | 2 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      |
| Cebula                        | 10   | 30 g  | 0.4 mała sztuka |
| Seler korzeń                  | 3    | 10 g  | 0.2 plaster     |
| Łopatką wieprzowa bez kości   | 127  | 100 g | 0.2 sztuka      |
| Pieczarki                     | 11   | 50 g  | 5 mała sztuka   |
| Papryka czerwona              | 20   | 75 g  | 1 mała sztuka   |
| Pieprz czarny                 | 3    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Mąka pszenna                  | 36   | 10 g  | 0.7 łyżka       |
| Śmietana 18%                  | 37   | 20 g  | 0.8 łyżka       |
| Czosnek                       | 6    | 4 g   | 1 ząbek         |
| Czarna herbata                | 0    | 250 g | 1 szklanka      |
| Papryka wędzona w proszku     | 11   | 4 g   | 1 łyżeczka      |
| Kasza gryczana ugotowana      | 184  | 200 g | 1.2 filiżanka   |
| Czekolada gorzka 70-85% kakao | 96   | 16 g  | 2 kostka        |

**Krupnik (MLEKO, SELER) z kaszą (GLUTEN, MLEKO) | Gulasz wieprzowy (GLUTEN, MLEKO) z kaszą gryczaną | Czekolada gorzka 2 kostki (MLEKO, KAKAO) Herbata czarna**

Sposób przygotowania:

Kcal: 744 • B: 50 g • T: 19 g • W: 101 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 20 g • Na: 688 mg • Chol.: 72 mg • Tł.nas.: 8 g • WW: 8

Kolacja, 00:00

| Produkt         | Kcal | Masa  | Miara domowa      |
|-----------------|------|-------|-------------------|
| Banan           | 107  | 120 g | 1 średnia 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: 698 • B: 37 g • T: 20 g • W: 95 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 5 g • Na: 1089 mg • Chol.: 38 mg • Tł.nas.: 5 g • WW: 9

**Serek wiejski (MLEKO) z owocami i migdałami (ORZECZY), grahamka (GLUTEN) | Kakao (MLEKO)**

Sposób przygotowania: