

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-05 - 2024-02-11)

PON 2024-02-05	WTO 2024-02-06	ŚRO 2024-02-07	CZW 2024-02-08	PIĄ 2024-02-09	SOB 2024-02-10	NIE 2024-02-11
<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, banan 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, koperek</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka)</p> <p>Pulpet mięsno-ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)</p> <p>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Grysikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), banan 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>pasztet 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek homogenizowany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek homogenizowany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>
<p><b>2106kcal • B: 72g</b> <b>• T: 61g • W: 331g</b></p>	<p><b>2225kcal • B: 106g • T: 74g • W: 298g</b></p>	<p><b>2327kcal • B: 104g • T: 80g • W: 312g</b></p>	<p><b>2245kcal • B: 105g • T: 85g • W: 280g</b></p>	<p><b>2123kcal • B: 81g</b> <b>• T: 60g • W: 332g</b></p>	<p><b>2228kcal • B: 93g</b> <b>• T: 74g • W: 314g</b></p>	<p><b>2141kcal • B: 92g</b> <b>• T: 62g • W: 319g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-05 - 2024-02-11)

📅 2024-02-05 - poniedziałek

2106kcal • B: 72g • T: 61g • W: 331g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

## Składniki mineralne

Sól: 4.7g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.48g

## Węglowodany

Sacharoza: 21.36g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

664kcal • B: 23g • T: 23g • W: 96g

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**parówka, ketchup, sałata, jabłko**

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

749kcal • B: 20g • T: 17g • W: 136g

**Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)**

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

**Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8)**

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

**Surówka z marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)**

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

**Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**KOLACJA** ☉ 17:30

554kcal • B: 23g • T: 18g • W: 79g

---

**Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

---

**Jogurt, mus owocowo-warzywny**

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Makrela, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.59g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.6g

**Węglowodany**

Sacharoza: 10.65g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

699kcal • B: 27g • T: 26g • W: 94g

**Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**pasta ryбно-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko**

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD ☉ 13:30**

694kcal • B: 36g • T: 13g • W: 114g

**Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka)**

• 176kcal • B: 7g • T: 2g • W: 33g

**Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100)**

• 302kcal • B: 23g • T: 10g • W: 31g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)**

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

**Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)**

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

---

**serek homogenizowany**

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 3.87g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
40.03g

**Węglowodany**

Sacharoza: 20.96g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

633kcal • B: 28g • T: 20g • W: 89g

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**twaróg 70, dżem 25**

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**OBIAD** ☉ 13:30

685kcal • B: 35g • T: 19g • W: 101g

**Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)**

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

**Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)**

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)**

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)**

• 199kcal • B: 9g • T: 7g • W: 26g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), banan 1/2**

• 273kcal • B: 15g • T: 17g • W: 17g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

---

**Kefir, mus owocowo-warzywny**

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Jęczmień, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

**Składniki mineralne**

Sól: 4.36g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.68g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.37g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

626kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

**Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ⌚ 13:30

725kcal • B: 37g • T: 26g • W: 91g

**Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)**

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

**Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)**

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)**

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

**Kompot z agrestu 250 (agrest 30)**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g



**Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)**

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**parówka, ketchup, sałata, pomidor 50**

• 115kcal • B: 9g • T: 6g • W: 7g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

---

**serek homogenizowany**

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 5.28g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
23.73g

**Węglowodany**

Sacharoza: 25.98g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

729kcal • B: 21g • T: 27g • W: 107g

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw)**

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

**Salatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)**

• 305kcal • B: 7g • T: 19g • W: 30g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD ☉ 13:30**

567kcal • B: 29g • T: 10g • W: 95g

**Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)**

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)**

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)**

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

---

**Jogurt, sok owocowy**

• 172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Jęczmień

**Składniki mineralne**  
Sól: 4.53g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.07g

**Węglowodany**  
Sacharoza: 26.36g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

607kcal • B: 26g • T: 18g • W: 89g

**Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, banan 1/2**

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

639kcal • B: 32g • T: 15g • W: 101g

**Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)**

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

**Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)**

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)**

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**pasztet 50, sałata, jabłko**

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

---

**Kefir, mus owocowo-warzywny**

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 4.7g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.01g

**Węglowodany**

Sacharoza: 21.07g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

593kcal • B: 28g • T: 20g • W: 79g

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**twaróg 70, sałata, koperek**

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD ☉ 13:30**

757kcal • B: 35g • T: 21g • W: 115g

**Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)**

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

**Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)**

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

**Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)**

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)**

• 69kcal • B: 3g • T: 2g • W: 11g

**Kisiel 250 (kisiel 8)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

**KOLACJA** ☉ 17:30

619kcal • B: 23g • T: 18g • W: 95g

---

**Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

---

**Jogurt, sok owocowy**

• 172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g