

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-19 - 2024-02-25)

| PON<br>2024-02-19   | WTO<br>2024-02-20   | ŚRO<br>2024-02-21  | CZW<br>2024-02-22  | PIĄ<br>2024-02-23  | SOB<br>2024-02-24  | NIE<br>2024-02-25   |
|---|---|--|--|--|--|---|
| <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>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>  | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, koperek</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>parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>Sałata 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%, płatki owsiane)</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 jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</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>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</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 z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczaka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> | <p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka)</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>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 jabłek 250 (jabłko 50)</p> | <p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 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 agrestu 250 (agrest 30)</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>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, olej 5)</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>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</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)</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>paszтет, sałata, pomidor</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>wędlina 50, sałata, jabłko</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, pomarańcza 1/2</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>parówka, ketchup 12, sałata</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>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</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>serek homogenizowany</p>   |
| <p><b>2058kcal • B: 88g • T: 62g • W: 296g</b></p>  | <p><b>2014kcal • B: 107g • T: 67g • W: 259g</b></p>   | <p><b>2083kcal • B: 91g • T: 63g • W: 306g</b></p>   | <p><b>2334kcal • B: 104g • T: 95g • W: 281g</b></p>  | <p><b>2107kcal • B: 79g • T: 63g • W: 324g</b></p>   | <p><b>2145kcal • B: 100g • T: 63g • W: 306g</b></p>  | <p><b>2175kcal • B: 100g • T: 72g • W: 295g</b></p>   |

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-19 - 2024-02-25)

📅 2024-02-19 - poniedziałek

2058kcal • B: 88g • T: 62g • W: 296g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.93g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
24.86g

## Węglowodany

Sacharoza: 18.52g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

628kcal • B: 23g • T: 19g • 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

### wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

### Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

651kcal • B: 34g • T: 15g • W: 97g

### 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

### Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

### 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)**

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

**Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata**

• 184kcal • B: 8g • T: 16g • W: 1g

**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, Ser podpuszczkowy, Seler, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 4.08g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.99g

**Węglowodany**

Sacharoza: 7.21g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

595kcal • B: 28g • T: 21g • W: 77g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**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**

625kcal • B: 37g • T: 12g • W: 99g

**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 z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)**

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

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

• 69kcal • B: 3g • T: 2g • W: 11g

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

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

**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

**wędlina, 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, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.92g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.4g

**Węglowodany**

Sacharoza: 23.84g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

636kcal • B: 24g • T: 22g • 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

**parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2**

• 138kcal • B: 9g • T: 6g • W: 13g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

593kcal • B: 31g • T: 14g • W: 94g

**Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka)**

• 139kcal • B: 5g • T: 5g • W: 21g

**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

**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

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: 4.35g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
43.32g

**Węglowodany**

Sacharoza: 19.43g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

630kcal • B: 24g • T: 20g • W: 94g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 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 z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**OBIAD ☉ 13:30**

734kcal • B: 37g • T: 26g • W: 93g

**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 jabłek 250 (jabłko 50)**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g



**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

**pasztet, sałata, pomidor**

• 191kcal • B: 8g • T: 16g • W: 5g

**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 kurcze, Żółtko kurcze, Seler, Dorsz, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 5.39g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.96g

**Węglowodany**

Sacharoza: 25.17g

**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

580kcal • B: 28g • T: 14g • W: 92g

**Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 22, natka)**

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

**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 agrestu 250 (agrest 30)**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

**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

**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, Ser podpuszczkowy, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.33g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.75g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.78g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

634kcal • B: 28g • T: 21g • W: 87g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**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**

649kcal • B: 34g • T: 16g • W: 97g

**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

**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 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, pomarańcza 1/2**

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

**Składniki mineralne**

Sól: 4.74g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.86g

**Węglowodany**

Sacharoza: 19.44g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

**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

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD ☉ 13:30**

723kcal • B: 36g • T: 16g • W: 117g

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

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

**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

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)**

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

**Kisiel 250 (kisiel 8)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

**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

**parówka, ketchup 12, sałata**

• 91kcal • B: 8g • T: 6g • W: 2g

**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