

# **Dieta z ograniczeniem tłuszczu**

**Wszystkie potrawy - bez śmietany**



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

PON 2024-02-19	WTO 2024-02-20	ŚRO 2024-02-21	CZW 2024-02-22	PIĄ 2024-02-23	SOB 2024-02-24	NIE 2024-02-25
<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw) Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Herbata 250 ml	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml z cytryną	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml
<b>Obiad 13:30</b> Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka) Łazanki z twarogiem i jabłkiem 260 Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	<b>Obiad 13:30</b> Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper) 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) Ziemniaki 200 (290)	<b>Obiad 13:30</b> Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250	<b>Obiad 13:30</b> Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Buraczki 100 (buraki 120, olej 5) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	<b>Obiad 13:30</b> 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) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5) Ziemniaki 200 (290) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)	<b>Obiad 13:30</b> Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka) 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) Ziemniaki 200 (290) Dymna duszona 100 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)	<b>Obiad 13:30</b> Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) Kisiel 250 (kisiel 8)
<b>Kolacja 17:30</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30) Chleb (3 zw) pasta z białek (2szt), sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)	<b>Kolacja 17:30</b> Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 pasta z mięsa 60, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup 12, sałata Herbata 250 ml
<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Jogurt, mus owocowo-warzywny	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kefir, mus owocowo-warzywny	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> serek homogenizowany	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Jogurt, sok owocowy	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kefir, mus owocowo-warzywny	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> serek homogenizowany
<b>1899kcal • B: 86g • T: 41g • W: 307g</b>	<b>2017kcal • B: 105g • T: 67g • W: 262g</b>	<b>2133kcal • B: 92g • T: 58g • W: 328g</b>	<b>2230kcal • B: 108g • T: 84g • W: 273g</b>	<b>1957kcal • B: 80g • T: 46g • W: 322g</b>	<b>2118kcal • B: 106g • T: 54g • W: 315g</b>	<b>2235kcal • B: 97g • T: 77g • W: 303g</b>

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

📅 2024-02-19 - poniedziałek

1899kcal • B: 86g • T: 41g • W: 307g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.85g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
21.86g

## Węglowodany

Sacharoza: 20.61g

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

643kcal • B: 32g • T: 10g • W: 109g

### 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 jabłkiem 260

• 444kcal • B: 26g • T: 5g • W: 73g

### 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 białek (2szt), sałata**

• 34kcal • B: 8g • T: 0g • 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: 4.39g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.98g

**Węglowodany**

Sacharoza: 10.22g

**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**

628kcal • B: 36g • T: 12g • W: 102g

**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 duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4)**

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

**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: 4.91g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
27.83g

**Węglowodany**  
Sacharoza: 29.71g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

649kcal • B: 23g • T: 22g • W: 92g

**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, banan 1/2**

• 150kcal • B: 9g • T: 6g • W: 16g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

630kcal • B: 33g • T: 10g • W: 113g

**Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150)**

• 176kcal • B: 7g • T: 1g • W: 40g

**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: 4.44g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
39.22g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.43g

**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

716kcal • B: 37g • T: 26g • W: 89g

**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 100 (buraki 120, olej 5)**

• 89kcal • B: 2g • T: 5g • W: 10g

**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

**pasta z mięsa 60, sałata, pomidor 50**

• 105kcal • B: 12g • 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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.12g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
24.82g

**Węglowodany**

Sacharoza: 24.25g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

579kcal • B: 22g • T: 11g • W: 105g

**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 groszku z jogurtem greckim**

• 155kcal • B: 8g • T: 3g • W: 28g

**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 kurcze, Żółtko kurcze, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.33g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.68g

**Węglowodany**

Sacharoza: 20.56g

**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**

612kcal • B: 38g • T: 8g • W: 104g

**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 fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczaka 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

**Dynia duszona 100**

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

**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, banan 1/2**

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

**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: 4.86g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
38.02g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.23g

**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**

784kcal • B: 32g • T: 20g • W: 125g

**Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)**

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

**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 duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4)**

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

**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