

# **Dieta podstawowa**

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-26 - 2024-03-03)

PON 2024-02-26	WTO 2024-02-27	ŚRO 2024-02-28	CZW 2024-02-29	PIĄ 2024-03-01	SOB 2024-03-02	NIE 2024-03-03
<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw) Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna) Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, sałata Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, szczypior Herbata 250 ml</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa fasolowa 250ml kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, fasola 40, cebula 10, kiełbasa 10, majeranek) Ryz zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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) Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper) Ziemniaki 200 (290) Buraczki z jogurtem 100 Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa 60, kiełbasa 20, kapusta 20, marchew 30, cebula 10, koncentrat pomidorowy 10, smalec 5) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250</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) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30) Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj 80, olej 20, jaja 10, mąka pszenna 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5) Kisiel 250 (kisiel 8)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper) Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasztet, sałata, gruszka 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>Jogurt, sok owocowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek homogenizowany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta rybno-twarogowa 70, sałata, gruszka Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek homogenizowany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, sok wieloowocowy</p>
<p><b>2201kcal • B: 92g • T: 62g • W: 337g</b></p>	<p><b>2053kcal • B: 96g • T: 54g • W: 309g</b></p>	<p><b>2135kcal • B: 108g • T: 72g • W: 281g</b></p>	<p><b>2210kcal • B: 104g • T: 75g • W: 295g</b></p>	<p><b>2222kcal • B: 97g • T: 83g • W: 287g</b></p>	<p><b>2302kcal • B: 97g • T: 69g • W: 338g</b></p>	<p><b>2282kcal • B: 104g • T: 76g • W: 309g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-26 - 2024-03-03)

📅 2024-02-26 - poniedziałek

2201kcal • B: 92g • T: 62g • W: 337g

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

#### Składniki mineralne

Sól: 5.07g

#### Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.78g

#### Węglowodany

Sacharoza: 29.82g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

561kcal • B: 26g • T: 18g • W: 78g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata**

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

746kcal • B: 27g • T: 11g • W: 144g

**Zupa fasolowa 250ml kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, fasola 40, cebula 10, kiełbasa 10, majeranek)**

• 263kcal • B: 15g • T: 2g • W: 51g

**Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)**

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor**

• 172kcal • B: 12g • T: 8g • W: 13g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.7g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.43g

**Węglowodany**

Sacharoza: 24.75g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

621kcal • B: 27g • T: 20g • W: 87g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**twaróg 70, dżem 25**

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

671kcal • B: 37g • T: 12g • W: 109g

**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

**Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)**

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Buraczki z jogurtem 100**

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**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

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, Żyto, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Gorczyca

**Składniki mineralne**

Sól: 3.73g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.11g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.27g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

590kcal • B: 34g • T: 18g • W: 77g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (1 raz, 2 zw)**

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)**

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

651kcal • B: 33g • T: 15g • W: 104g

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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa 60, kielbasa 20, kapusta 20, marchew 30, cebula 10, koncentrat pomidorowy 10, smalec 5)**

• 281kcal • B: 22g • T: 13g • W: 23g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**parówka, ketchup, sałata, jabłko**

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

**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, Żyto, Seler, Ser podpuszczkowy, Makrela

**Składniki mineralne**

Sól: 5.35g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.81g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.24g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

589kcal • B: 24g • T: 18g • W: 87g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2**

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

666kcal • B: 37g • T: 26g • W: 78g

**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

**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

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**pasta rybno-twarogowa 70, sałata, gruszka**

• 196kcal • B: 14g • T: 6g • W: 22g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**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, Żyto, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz

**Składniki mineralne**

Sól: 4.49g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.61g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.33g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

652kcal • B: 22g • T: 22g • W: 97g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**pasta z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, sałata**

• 160kcal • B: 8g • T: 4g • W: 24g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

764kcal • B: 30g • T: 28g • W: 105g

**Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30)**

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

**Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj 80, olej 20, jaja 10, mąka pszenna 10)**

• 280kcal • B: 16g • T: 21g • W: 7g

**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

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata**

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • 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, Żyto, Seler, Białko kurcze, Żółtko kurcze, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 6.07g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.36g

**Węglowodany**

Sacharoza: 31.1g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

589kcal • B: 24g • T: 18g • W: 87g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2**

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

915kcal • B: 42g • T: 28g • W: 130g

**Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka)**

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

**Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5)**

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

**Kisiel 250 (kisiel 8)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

**KOLACJA** ☉ 17:30

658kcal • B: 25g • T: 19g • W: 102g

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

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Jogurt, mus owocowo-warzywny**

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 3.36g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.84g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.67g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

587kcal • B: 28g • T: 21g • W: 76g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**twaróg 70, sałata, szczypior**

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

688kcal • B: 41g • T: 16g • W: 100g

**Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper)**

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

**Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70)**

• 500kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

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

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

**KOLACJA** ☉ 17:30

740kcal • B: 22g • T: 32g • W: 96g

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

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**pasztet, sałata, gruszka**

• 257kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Kefir, sok wielowocowy**

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g