

# **Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**

**Wszystkie potrawy bez dodatku cukru**

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-11 - 2024-03-17)

PON 2024-03-11	WTO 2024-03-12	ŚRO 2024-03-13	CZW 2024-03-14	PIĄ 2024-03-15	SOB 2024-03-16	NIE 2024-03-17
<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, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</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) Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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 Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</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 Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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 mięsa i wędliny 60, sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</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, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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 parówka, ketchup 12, sałata Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka) Biała kiełbasa 100 w sosie 80 Ziemniaki 200 (290) Fasolka szparagowa 90 Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) 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) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Makaronowa 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, natka, makaron 22) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 70, jaja 10, bułka pszenna 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 15) Ziemniaki 200 (290) Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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) 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) Kompot z rabarbaru 250</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) Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietana 18% 10) Ziemniaki 200 (290)</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) Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kisiel 250 (kisiel 8)</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) Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4) Buraczki z jogurtem 100 Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</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 parówka, ketchup, sałata, jabłko 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, sałata, pomidor 50 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>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makreła/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</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 wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml</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 pasztet 50, sałata, pomarańcza 1/2 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</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 warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek</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, mus owocowo-warzywny</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, sok warzywny</p>
<p>2275kcal • B: 96g • T: 82g • W: 306g</p>	<p>2451kcal • B: 102g • T: 76g • W: 349g</p>	<p>2204kcal • B: 115g • T: 70g • W: 294g</p>	<p>2198kcal • B: 106g • T: 75g • W: 290g</p>	<p>2157kcal • B: 105g • T: 70g • W: 294g</p>	<p>2158kcal • B: 92g • T: 67g • W: 312g</p>	<p>2271kcal • B: 106g • T: 66g • W: 331g</p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-11 - 2024-03-17)

📅 2024-03-11 - poniedziałek

2275kcal • B: 96g • T: 82g • W: 306g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.67g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.19g

## Węglowodany

Sacharoza: 17.42g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

622kcal • B: 31g • T: 20g • W: 84g

### 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, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

### Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

### Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

OBIAD ☉ 13:30

759kcal • B: 29g • T: 31g • W: 99g

### Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka)

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

### Biała kiełbasa 100 w sosie 80

• 323kcal • B: 16g • T: 26g • W: 8g

### Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

### Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

### 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 (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

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Gorczyca, Seler, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 5.64g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
27.93g

**Węglowodany**

Sacharoza: 24.28g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

721kcal • B: 27g • T: 26g • W: 102g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

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

• 259kcal • B: 9g • T: 17g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**OBIAD** ☉ 13:30

933kcal • B: 42g • T: 29g • W: 135g

**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

**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

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**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

208kcal • B: 8g • T: 3g • W: 29g

---

**Jogurt, sok warzywny**

• 208kcal • B: 8g • T: 3g • W: 29g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.67g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.79g

**Węglowodany**

Sacharoza: 12.69g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

650kcal • B: 38g • T: 20g • W: 84g

**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

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

**OBIAD ☉ 13:30**

660kcal • B: 33g • T: 15g • W: 105g

**Makaronowa 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, natka, makaron 22)**

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 70, jaja 10, bułka pszenna 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 15)**

• 229kcal • B: 18g • T: 10g • W: 17g

**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 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

**wędlina 50, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**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: 5.4g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.64g

**Węglowodany**

Sacharoza: 17.93g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

635kcal • B: 28g • T: 19g • W: 94g

**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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**OBIAD ☉ 13:30**

712kcal • B: 38g • T: 26g • W: 88g

**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

**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 rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**KOLACJA** ☉ 17:30

615kcal • B: 28g • T: 22g • W: 80g

---

**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

**pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, pomidor 50**

• 130kcal • B: 14g • T: 6g • W: 5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSILEK 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, Jogurt, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Dorsz, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 6.07g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.32g

**Węglowodany**

Sacharoza: 20.65g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

694kcal • B: 30g • T: 23g • W: 98g

**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 mięsa i wędliny 60, sałata, jabłko**

• 142kcal • B: 11g • T: 3g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

**OBIAD ☉ 13:30**

667kcal • B: 30g • T: 14g • W: 113g

**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

**Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietan 18% 10)**

• 264kcal • B: 19g • T: 9g • W: 30g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)**

• 25kcal • 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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata**

• 70kcal • B: 12g • 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, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 4.75g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.54g

**Węglowodany**

Sacharoza: 24.59g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

663kcal • B: 27g • T: 19g • W: 101g

**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, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**OBIAD** ☉ 13:30

633kcal • B: 35g • T: 12g • W: 101g

**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

**Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)**

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

**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

**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

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

• 228kcal • B: 9g • T: 16g • W: 15g

**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, Żyto, Jogurt, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 7.12g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.96g

**Węglowodany**

Sacharoza: 26.8g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

643kcal • B: 27g • T: 25g • W: 81g

**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

**parówka, ketchup 12, sałata**

• 91kcal • B: 8g • T: 6g • W: 2g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

**OBIAD ☉ 13:30**

702kcal • B: 38g • T: 14g • W: 113g

**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

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

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

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

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**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, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

271kcal • B: 16g • T: 8g • W: 36g

---

**Kefir, sok warzywny**

• 271kcal • B: 16g • T: 8g • W: 36g