

# **Dieta podstawowa**

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

| PON<br>2024-03-11  | WTO<br>2024-03-12  | ŚRO<br>2024-03-13  | CZW<br>2024-03-14   | PIĄ<br>2024-03-15   | SOB<br>2024-03-16  | NIE<br>2024-03-17   |
|--|--|--|---|---|--|---|
| <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata<br/>Herbata 250 ml</p>  | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw)<br/>Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, gruszka<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw)<br/>Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2<br/>Herbata 250 ml</p>  | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>pasta z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 25, wędlna olej 2), gruszka, sałata<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlna 50, sałata, jabłko<br/>Herbata 250 ml</p>  | <p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>parówka, ketchup 12, sałata<br/>Herbata 250 ml</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)<br/>Biała kiełbasa 100 w sosie 80<br/>Ziemniaki 200 (290)<br/>Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 90 (ogórek kiszony 50, marchew 30, jabłko 30, cebula 15, olej 5)<br/>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p> | <p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, cebula 10, groch 50, majeranek)<br/>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)<br/>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)<br/>Kotlet mielony 90 (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajo, smalec, cebula, bułka)<br/>Ziemniaki 200 (290)<br/>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)<br/>Kompot z porzeczek 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)<br/>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)<br/>Ziemniaki 200 (290)<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)<br/>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)<br/>Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jajo 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietan 18% 10)<br/>Ziemniaki 200 (290)<br/>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)<br/>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)<br/>Ziemniaki 200 (290)<br/>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)<br/>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)<br/>Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)<br/>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)<br/>Buraczki z jogurtem 100<br/>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)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>parówka, ketchup, sałata, jabłko<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlna, sałata, pomidor 50<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczka czarna 20)<br/><b>Kolacja 17:30</b><br/>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlna 50, sałata, jabłko<br/>Herbata 250 ml z cytryną</p>  | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, pomidor 50<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ziemniaki 200 (290)<br/>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)<br/><b>Kolacja 17:30</b><br/>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlna 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>pasztet 50, sałata, pomarańcza 1/2<br/>Herbata 250 ml</p>   | <p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)<br/>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10<br/>wędlna 50, sałata, gruszka<br/>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>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>  | <p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>wędlna 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata<br/>Herbata 250 ml</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>2261kcal • B: 90g • T: 85g • W: 301g</b></p>   | <p><b>2534kcal • B: 107g • T: 80g • W: 365g</b></p>  | <p><b>2255kcal • B: 110g • T: 81g • W: 288g</b></p>  | <p><b>2151kcal • B: 102g • T: 74g • W: 282g</b></p>   | <p><b>2153kcal • B: 97g • T: 69g • W: 304g</b></p>  | <p><b>2111kcal • B: 88g • T: 67g • W: 305g</b></p>   | <p><b>2207kcal • B: 99g • T: 63g • W: 327g</b></p>  |

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

📅 2024-03-11 - poniedziałek

2261kcal • B: 90g • T: 85g • W: 301g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.53g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.35g

## Węglowodany

Sacharoza: 17.81g

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

806kcal • B: 28g • T: 36g • W: 100g

### 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

### Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 90 (ogórek kiszony 50, marchew 30, jabłko 30, cebula 15, olej 5)

• 80kcal • B: 1g • T: 5g • W: 8g

### Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

KOLACJA ☉ 17:30

659kcal • B: 23g • T: 22g • W: 96g

### 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: 5.34g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.12g

**Węglowodany**

Sacharoza: 26.9g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

675kcal • B: 23g • T: 25g • 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)**

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, gruszka**

• 259kcal • B: 9g • T: 16g • W: 20g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

1098kcal • B: 53g • T: 34g • W: 157g

**Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, cebula 10, groch 50, majeranek)**

• 360kcal • B: 17g • T: 10g • W: 57g

**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

**KOLACJA** ☉ 17:30

589kcal • B: 25g • T: 18g • W: 85g

**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

**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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.63g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.97g

**Węglowodany**

Sacharoza: 11.85g

**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

771kcal • B: 33g • T: 27g • W: 106g

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

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Kotlet mielony 90 (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajo, smalec, cebula, bułka)**

• 340kcal • B: 18g • T: 22g • 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: 5.39g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.62g

**Węglowodany**

Sacharoza: 16.93g

**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

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Dorsz, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 4.97g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.64g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.85g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

690kcal • B: 22g • T: 21g • W: 107g

**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 25, wędlina olej 2), gruszka, sałata**

• 198kcal • B: 8g • T: 4g • W: 35g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**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, 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, Jogurt

**Składniki mineralne**  
Sól: 4.75g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.52g

**Węglowodany**  
Sacharoza: 23.59g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

617kcal • B: 23g • 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, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 4.47g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.62g

**Węglowodany**

Sacharoza: 21.73g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

583kcal • B: 23g • T: 23g • W: 75g

**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

**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, gruszka**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**POSIŁEK WIECZORNY** ☉ 20:00

267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g

---

**Kefir, sok wieloowocowy**

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g