

# **Dieta z ograniczeniem tłuszczu**

**wszystkie potrawy bez tłuszczu**

# 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 (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, 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 (3 zw) pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane 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 (3 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 (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, banan 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 (3 zw), masło 10 pasta z mięsa i wędliny 60, sałata, jabłko 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 (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko 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 (3 zw), masło 10 parówka, ketchup 12, sałata 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) 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) 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 15, śmietana 18% 15) Ziemniaki 200 (290) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150) 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 ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) 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) Ziemniaki 200 (290) 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) Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) 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 (3 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 (3 zw), masło 10 wędlina, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, pomidor 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 (3 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 (3 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, banan 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 (3 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 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>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>2063kcal • B: 99g • T: 57g • W: 304g</b></p>	<p><b>2235kcal • B: 96g • T: 59g • W: 345g</b></p>	<p><b>2163kcal • B: 109g • T: 68g • W: 294g</b></p>	<p><b>2153kcal • B: 104g • T: 66g • W: 299g</b></p>	<p><b>2135kcal • B: 100g • T: 68g • W: 297g</b></p>	<p><b>2155kcal • B: 87g • T: 68g • W: 313g</b></p>	<p><b>2222kcal • B: 99g • T: 63g • W: 329g</b></p>

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

📅 2024-03-11 - poniedziałek

2063kcal • B: 99g • T: 57g • W: 304g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.57g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.29g

## Węglowodany

Sacharoza: 16.62g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

570kcal • B: 26g • T: 18g • W: 79g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

### Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

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

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

### Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

592kcal • B: 36g • T: 9g • 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

### 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

### Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

### Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

KOLACJA ☉ 17:30

667kcal • B: 23g • T: 22g • W: 97g

### 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

**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, Białko kurcze, Seler, Żółtko kurcze, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 5.2g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.26g

**Węglowodany**

Sacharoza: 27.55g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

533kcal • B: 23g • T: 9g • W: 95g

**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

**pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane**

• 109kcal • B: 8g • T: 1g • W: 19g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**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

**KOLACJA** ⌚ 17:30

597kcal • B: 25g • T: 18g • W: 86g

**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

**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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.72g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.57g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.58g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

598kcal • B: 34g • T: 18g • W: 79g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (3 zw)**

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

**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

663kcal • B: 32g • T: 15g • W: 109g

**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 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 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, 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, Seler, Ser podpuszczkowy

**Składniki mineralne**

Sól: 4.92g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.8g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.8g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

606kcal • B: 26g • T: 17g • W: 91g

**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, banan 1/2**

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

717kcal • B: 38g • T: 22g • W: 100g

**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

**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

596kcal • B: 27g • T: 19g • W: 81g

---

**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

**twaróg 70, sałata, pomidor**

• 103kcal • B: 14g • T: 3g • W: 5g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.81g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.1g

**Węglowodany**

Sacharoza: 19.53g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

641kcal • B: 26g • T: 20g • W: 93g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Chleb (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**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

**OBIAD** ☉ 13:30

690kcal • B: 30g • T: 14g • W: 119g

**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

**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 (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**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, Seler, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 4.79g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.06g

**Węglowodany**

Sacharoza: 26.72g

**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

651kcal • B: 34g • T: 14g • W: 103g

**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 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

**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

**pasztet 50, sałata, banan 1/2**

• 240kcal • B: 8g • T: 16g • W: 17g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.37g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.62g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.72g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

590kcal • B: 23g • T: 23g • W: 76g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**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

**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 (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

267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g

---

**Kefir, sok wieloowocowy**

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g