

# **Dieta podstawowa**

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-18 - 2024-03-24)

PON 2024-03-18	WTO 2024-03-19	ŚRO 2024-03-20	CZW 2024-03-21	PIĄ 2024-03-22	SOB 2024-03-23	NIE 2024-03-24
<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew 80, pietruszka 30, seler 30, ziemniaki 50, jabłko 50, jaja 20, groszek zielony 14, majonez 21, ogórek kiszony 30)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Barszcz ukraiński 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, buraki 70, kapusta 20, natka, fasola 15, śmietanka 30% 15)</p> <p>Łazanki z kapustą 260 (kapusta 250, makaron łazanki 80, słonina 30, cebula 40, koper)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</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)</p> <p>Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka 80, jajo 20, bułka tarta 10, mąka pszenna 10, smalec 15)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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)</p> <p>Fasolka po bretońsku 200 (fasola 80, kiełbasa 80, koncentrat pomidorowy 15, cebula 15, smalec 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)</p> <p>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)</p> <p>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)</p> <p>Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj 80, jaja 10, bułka tarta 10, cebula 10, słonina 10, olej 20)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona 90, marchew 10, cebula 10, olej 5)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka)</p> <p>Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, rzodkiewka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>pasztet, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona 90, marchew 10, cebula 10, olej 5)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup 12, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, 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>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>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>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>serek homogenizowany</p>
<p><b>2312kcal • B: 79g • T: 89g • W: 313g</b></p>	<p><b>2150kcal • B: 106g • T: 82g • W: 261g</b></p>	<p><b>2284kcal • B: 105g • T: 67g • W: 337g</b></p>	<p><b>2318kcal • B: 104g • T: 94g • W: 278g</b></p>	<p><b>2326kcal • B: 78g • T: 90g • W: 321g</b></p>	<p><b>2129kcal • B: 100g • T: 63g • W: 303g</b></p>	<p><b>2204kcal • B: 100g • T: 76g • W: 297g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-18 - 2024-03-24)

📅 2024-03-18 - poniedziałek

2312kcal • B: 79g • T: 89g • W: 313g

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

## Składniki mineralne

Sól: 5g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.15g

## Węglowodany

Sacharoza: 18.64g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

621kcal • 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 (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

OBIAD ☉ 13:30

847kcal • B: 25g • T: 34g • W: 117g

**Barszcz ukraiński 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, buraki 70, kapusta 20, natka, fasola 15, śmietanka 30% 15)**

• 199kcal • B: 9g • T: 5g • W: 34g

**Łazanki z kapustą 260 (kapusta 250, makaron łazanki 80, słonina 30, cebula 40, koper)**

• 622kcal • B: 16g • T: 29g • W: 78g

**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 (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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

• 184kcal • B: 8g • T: 16g • 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, Żyto, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 4.31g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
43.46g

**Węglowodany**

Sacharoza: 7.02g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

587kcal • B: 28g • T: 21g • W: 76g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 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**

780kcal • B: 36g • T: 27g • W: 105g

**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

**Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka 80, jajo 20, bułka tarta 10, mąka pszenna 10, smalec 15)**

• 311kcal • B: 22g • T: 18g • W: 15g

**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 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, sałata, rzodkiewka**

• 56kcal • B: 9g • T: 2g • 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, Żyto, Seler, Gorczyca

**Składniki mineralne**

Sól: 6g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.24g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.38g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

628kcal • B: 23g • T: 22g • W: 88g

**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

**parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2**

• 138kcal • B: 9g • T: 6g • W: 13g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD** ☉ 13:30

810kcal • B: 45g • T: 18g • W: 128g

**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

**Fasolka po bretońsku 200 (fasola 80, kielbasa 80, koncentrat pomidorowy 15, cebula 15, smalec 3)**

• 442kcal • B: 35g • T: 13g • W: 53g

**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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.44g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
43.33g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.44g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

622kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**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 z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**OBIAD ☉ 13:30**

734kcal • B: 37g • T: 26g • W: 93g

**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 z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)**

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

**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

**pasztet, sałata, pomidor**

• 191kcal • B: 8g • T: 16g • 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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 5.39g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.99g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.93g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

724kcal • B: 21g • T: 28g • W: 106g

**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

**Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew 80, pietruszka 30, seler 30, ziemniaki 50, jabłko 50, jaja 20, groszek zielony 14, majonez 21, ogórek kiszony 30)**

• 309kcal • B: 7g • T: 19g • W: 31g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**OBIAD ☉ 13:30**

811kcal • B: 27g • T: 41g • W: 91g

**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

**Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj 80, jaja 10, bułka tarta 10, cebula 10, słonina 10, olej 20)**

• 366kcal • B: 16g • T: 30g • W: 9g

**Ziemniaki 200 (290)**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

**Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona 90, marchew 10, cebula 10, olej 5)**

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.43g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.77g

**Węglowodany**

Sacharoza: 14.9g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

627kcal • B: 28g • T: 21g • W: 86g

**Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**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 z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**OBIAD ☉ 13:30**

649kcal • B: 34g • T: 16g • W: 97g

**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 wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)**

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

**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

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

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**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, Seler, Białko kurcze, Żółtko kurcze

**Składniki mineralne**

Sól: 4.8g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.61g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.61g

**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

769kcal • B: 36g • T: 19g • W: 122g

**Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)**

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

**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 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

**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 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