

# **Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**

**Wszystkie potrawy i napoje bez cukru**

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-25 - 2024-03-31)

PON 2024-03-25	WTO 2024-03-26	ŚRO 2024-03-27	CZW 2024-03-28	PIĄ 2024-03-29	SOB 2024-03-30	NIE 2024-03-31
<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 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 (3 zw), masło 10 twaróg 70, mus jabłkowy 60 Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową 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 parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową 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 ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, 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), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Barszcz biały z jajkiem (zakwas, marchew, śmietana 18%, majeranek, jajo gotowane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 Biała kiełbasa, ćwikła z chrzanem Herbata 250 ml Sernik Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</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) Kopytka ziemniaczane 160 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8) Fasolka szparagowa 90 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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) 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>Gryśkowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka) 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) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) 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) Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kisiel 250 (kisiel 8)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zacierka bez jajkiem (zakwas 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4) 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), jabłko Herbata 250 ml z cytryną</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, 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 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml z cytryną</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 Dżem 50 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 pasztet 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 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 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 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 warzywny</p>

<b>2288kcal • B: 88g • T: 71g • W: 338g</b>	<b>2251kcal • B: 112g • T: 50g • W: 347g</b>	<b>2099kcal • B: 111g • T: 66g • W: 282g</b>	<b>2171kcal • B: 105g • T: 74g • W: 287g</b>	<b>2196kcal • B: 91g • T: 66g • W: 323g</b>	<b>2236kcal • B: 80g • T: 71g • W: 335g</b>	<b>2683kcal • B: 128g • T: 102g • W: 331g</b>
---	--	--	--	---	---	---

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-25 - 2024-03-31)

📅 2024-03-25 - poniedziałek

2288kcal • B: 88g • T: 71g • W: 338g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.95g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.02g

## Węglowodany

Sacharoza: 15.94g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

621kcal • B: 30g • 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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata**

• 69kcal • B: 11g • 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

745kcal • B: 19g • T: 18g • W: 132g

**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

**Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8)**

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

**Fasolka szparagowa 90**

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

**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), jabłko**

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.19g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
26.94g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.21g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

697kcal • B: 32g • T: 21g • W: 101g

**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

**twaróg 70, mus jabłkowy 60**

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

**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**

749kcal • B: 47g • T: 8g • W: 132g

**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

**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 (3 zw), masło 10**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**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

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: 4.84g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.8g

**Węglowodany**

Sacharoza: 21.55g

**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**

595kcal • B: 32g • T: 11g • W: 100g

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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)**

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

**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

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

**Składniki mineralne**  
Sól: 5g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.59g

**Węglowodany**  
Sacharoza: 16.25g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

675kcal • B: 28g • T: 23g • W: 96g

**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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**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

**wędlina 50, buraczki 40, sałata**

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 3.59g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.32g

**Węglowodany**

Sacharoza: 11.68g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

712kcal • B: 27g • T: 24g • W: 103g

**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

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

**OBIAD ☉ 13:30**

641kcal • B: 31g • T: 10g • W: 113g

**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

**Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)**

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

**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

**Dżem 50**

• 106kcal • B: 0g • T: 0g • W: 26g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 3.52g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.1g

**Węglowodany**

Sacharoza: 32.44g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

632kcal • B: 32g • T: 20g • W: 85g

**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, sałata, koperek**

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

**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

675kcal • B: 17g • T: 14g • W: 126g

**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

**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

**Kisiel 250 (kisiel 8)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

**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 50, sałata, jabłko**

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**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, Białko kurze, Żółtko kurze, Gluten, Pszenica zwyczajna, Żyto, Laktoza, Laktoglobulina, Ser podpuszczkowy, Jogurt, Seler, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 8.6g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.79g

**Węglowodany**

Sacharoza: 42.57g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

1118kcal • B: 48g • T: 55g • W: 112g

**Barszcz biały z jajkiem (zakwas, marchew, śmietana 18%, majeranek, jajo gotowane)**

• 144kcal • B: 9g • T: 6g • W: 14g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Biała kiełbasa, ćwikła z chrzanem**

• 290kcal • B: 15g • T: 24g • W: 5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

**Sernik**

• 328kcal • B: 14g • T: 13g • W: 38g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

**OBIAD ☉ 13:30**

713kcal • B: 42g • T: 20g • 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

**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

**Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)**

• 69kcal • B: 3g • T: 2g • W: 11g

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

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g



**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, pomarańcza 1/2**

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**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