

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-01 - 2024-01-07)

PON 2024-01-01	WTO 2024-01-02	ŚRO 2024-01-03	CZW 2024-01-04	PIĄ 2024-01-05	SOB 2024-01-06	NIE 2024-01-07
<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</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 (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasztet, 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 (3 zw), masło</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%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</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>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, jabłko, bułka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>
<p><b>2211kcal • B: 103g • T: 68g • W: 311g</b></p>	<p><b>2299kcal • B: 105g • T: 76g • W: 310g</b></p>	<p><b>2156kcal • B: 96g • T: 63g • W: 318g</b></p>	<p><b>2179kcal • B: 98g • T: 68g • W: 312g</b></p>	<p><b>2160kcal • B: 101g • T: 60g • W: 320g</b></p>	<p><b>2306kcal • B: 108g • T: 77g • W: 310g</b></p>	<p><b>2224kcal • B: 90g • T: 66g • W: 329g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-01 - 2024-01-07)

📅 2024-01-01 - poniedziałek

2211kcal • B: 103g • T: 68g • W: 311g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Jęczmień, Seler, Ser podpuszczkowy

## Składniki mineralne

Sól: 4.51g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.71g

## Węglowodany

Sacharoza: 21.67g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

598kcal • B: 24g • T: 19g • W: 86g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

#### Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

### Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

#### Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

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

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

#### Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomarańcza	100g

### Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)**

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g
Kasza jęczmienna, perłowa	22g

**Kurczak pieczony 120**

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Fasolka szparagowa 90**

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

**Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)**

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**twaróg 70, dżem 50**

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

**Kefir, jabłko, wafel ryżowy**

• 302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.1g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.91g

**Węglowodany**

Sacharoza: 16.01g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły

90g

Masło ekstra

10g

**wędlina, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Składniki**

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Jabłko

150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	100g
Groszek zielony, mrożony	50g

**Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)**

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

**Składniki**

Makaron łazanki	80g
Szpinak	100g
Ser twarogowy półtłusty	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Składniki**

Cukier	5g
Rabarbar	25g

**KOLACJA ☉ 17:30**

613kcal • B: 23g • T: 24g • W: 79g

**Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)**

• 192kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Kasza manna	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw)**

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

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

• 193kcal • B: 9g • T: 16g • W: 3g

**Składniki**

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka**

• 389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Bułka pszenna	35g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler, Jęczmień, Jogurt, Dwutlenek siarki

**Składniki mineralne**

Sól: 5.11g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.62g

**Węglowodany**

Sacharoza: 28.54g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

737kcal • B: 28g • T: 32g • W: 88g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2**

• 237kcal • B: 14g • T: 15g • W: 14g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomarańcza	100g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g



**Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)**

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

**Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80**

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	6g
Pietruszka	3g
Seler korzeniowy	3g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Buraczki z jogurtem 100**

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)**

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

## POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

**Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany**

• 167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Morele, suszone	16g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 5.51g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.48g

**Węglowodany**

Sacharoza: 18.27g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

759kcal • B: 23g • T: 33g • W: 99g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne 20g  
Mleko 3,2% tłuszczu 200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły 90g  
Masło ekstra 10g

**pasztet, sałata, jabłko**

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Składniki**

Sałata 5g  
Paszтет z mięsa mieszanego, pieczony 50g  
Jabłko 150g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru 250g  
Cytryna 10g

**Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)**

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Składniki**

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Natka pietruszki	3g
Makaron dwujajeczny	22g

**Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)**

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Marchew	100g
Natka pietruszki	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

**Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)**

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy**

• 238kcal • B: 18g • T: 6g • W: 30g

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler, Dorsz

**Składniki mineralne**

Sól: 5.19g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.95g

**Węglowodany**

Sacharoza: 25.2g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

595kcal • B: 28g • T: 21g • W: 77g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły

90g

Masło ekstra

10g

**twaróg 70, sałata, szczypior**

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty

70g

Szczypiorek

5g

Sałata

5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)**

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

**Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym**

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

**Składniki**

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	120g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g
Mleko 3,5% tłuszczu	100g
Masło ekstra	5g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)**

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

**Składniki**

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata**

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

**Składniki**

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

356kcal • B: 16g • T: 9g • W: 56g

**Kefir, jabłko, bułka**

• 356kcal • B: 16g • T: 9g • W: 56g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Bułka pszenna	35g



⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Ser podpuszczkowy

**Składniki mineralne**  
Sól: 6.23g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.9g

**Węglowodany**  
Sacharoza: 21g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne 20g  
Mleko 3,2% tłuszczu 200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły 90g  
Masło ekstra 10g

**wędlina, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Składniki**

Sałata 5g  
Szynka kanapkowa 50g  
Jabłko 150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)**

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

**Składniki**

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Ryż biały	22g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

**Kurczak pieczony 120**

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)**

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	40g
Seler korzeniowy	40g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

**Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)**

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)**

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2**

• 237kcal • B: 14g • T: 15g • W: 14g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomarańcza	100g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

**Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany**

• 242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.3g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.88g

**Węglowodany**

Sacharoza: 19.23g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

630kcal • B: 24g • T: 20g • W: 94g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, jabłko**

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)**

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

**Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)**

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

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

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)**

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Składniki**

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

**Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

**Chleb (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**twaróg 70, dżem 50**

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

**Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy**

• 182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g