

# Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-15 - 2024-01-21)

📅 2024-01-15 - poniedziałek

## ŚNIADANIE

---

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 z cytryną

## OBIAD

---

Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

## KOLACJA

---

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)

Chleb (1 raz, 2 zw)


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

Herbata 250 ml

## POSIŁEK WIECZORNY

---

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka

 **2024-01-16 - wtorek**

### **ŚNIADANIE**

---

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko**

**Herbata 250 ml**

### **OBIAD**

---

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

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

**Ziemniaki 200 (290)**

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

**Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)**

### **KOLACJA**

---

**Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**


**wędlina 50, sałata, pomidor 50**

**Herbata 250 ml**

### **POSIŁEK WIECZORNY**

---

**serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel kukurydziany**

 **2024-01-17 - środa**

## **ŚNIADANIE**

---

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**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**

## **OBIAD**

---

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

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

**Ziemniaki 200 (290)**

**Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)**

## **KOLACJA**

---

**Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

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

**Herbata 250 ml**

## **POSIŁEK WIECZORNY**

---

**Kefir, jabłko, bułka grhamka**

 **2024-01-18 - czwartek**

#### **ŚNIADANIE**

---

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**parówka (2 szt), ketchup, sałata, jabłko**

**Herbata 250 ml**

#### **OBIAD**

---

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

**Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)**

**Ziemniaki 200 (290)**

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

**Kisiel 250 (kisiel 8)**

#### **KOLACJA**

---

**Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**


**wędlina 50, sałata, pomidor 50**

**Herbata 250 ml**

#### **POSIŁEK WIECZORNY**

---

**Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy**

 **2024-01-19 - piątek**

#### ŚNIADANIE

---

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**twaróg 70, sałata, szczypior**

**Herbata 250 ml**

#### OBIAD

---

**Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)**

**Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, mąka pszenna)**

**Ziemniaki 200 (290)**

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

**Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)**

#### KOLACJA

---

**Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**


**wędlina 50, sałata, gruszka**

**Herbata 250 ml**

#### POSIŁEK WIECZORNY

---

**Jogurt, sok owocowy, bułka grahamka**

 **2024-01-20 - sobota**

#### ŚNIADANIE

---

**Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

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

**Herbata 250 ml**

#### OBIAD

---

**Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)**

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

**Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)**

**Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)**

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

#### KOLACJA

---

**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**

#### POSIŁEK WIECZORNY

---

**Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany**

 **2024-01-21 - niedziela**

## ŚNIADANIE

---

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**parówka (2 szt), ketchup, sałata**

**Herbata 250 ml**

## OBIAD

---

**Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pitruszka, seler, por, kasza manna, natka)**

**Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)**

**Ziemniaki 200 (290)**

**Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)**

**Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)**

## KOLACJA

---

**Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)**

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10**

**wędlina 50, sałata, gruszka**

**Herbata 250 ml**

## POSIŁEK WIECZORNY

---

**serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel ryżowy**