

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

PON 2024-01-15	WTO 2024-01-16	ŚRO 2024-01-17	CZW 2024-01-18	PIĄ 2024-01-19	SOB 2024-01-20	NIE 2024-01-21
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasta twarogowa, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</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>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka (2 szt), ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka (2 szt), ketchup, sałata Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>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) Dyńa duszona 100 Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka) Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 Ziemniaki 200 (290) Cukinia duszona 100 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Makaronowa 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, natka, makaron 22) 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 (rabarbar 25)</p>	<p>Obiad 13:30</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) Buraczki 100 (buraki 120, olej 5) Kisiel 250 (kisiel 8)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 (290) Kalafior 90 Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>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)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, 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) Cukinia duszona 100 Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw) pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</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>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 pasta z mięsa 60, sałata, jabłko gotowane Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok owocowy, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel ryżowy</p>
<p>2132kcal • B: 78g • T: 51g • W: 355g</p>	<p>2220kcal • B: 112g • T: 67g • W: 308g</p>	<p>2153kcal • B: 105g • T: 56g • W: 325g</p>	<p>2390kcal • B: 114g • T: 85g • W: 306g</p>	<p>2076kcal • B: 90g • T: 53g • W: 323g</p>	<p>2262kcal • B: 100g • T: 66g • W: 331g</p>	<p>2290kcal • B: 107g • T: 78g • W: 302g</p>

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

📅 2024-01-15 - poniedziałek

2132kcal • B: 78g • T: 51g • W: 355g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.86g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
25.43g

Węglowodany

Sacharoza: 20.17g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

574kcal • B: 26g • T: 18g • W: 80g

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 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

759kcal • B: 17g • T: 20g • W: 135g

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

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

Dynia duszona 100

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

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 (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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

236kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

Jogurt, mus, bułka

• 236kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

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

Składniki mineralne
Sól: 7.15g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.85g

Węglowodany
Sacharoza: 25.79g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

667kcal • B: 28g • T: 20g • W: 97g

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

pasta twarogowa, sałata, jabłko

• 168kcal • B: 14g • T: 4g • W: 21g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

588kcal • B: 36g • T: 10g • W: 94g

Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Cukinia duszona 100

• 43kcal • B: 2g • T: 2g • W: 5g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

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

serek homogenizowany, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany

• 368kcal • B: 23g • T: 18g • W: 31g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.11g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
25.43g

Węglowodany

Sacharoza: 19.35g

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

580kcal • B: 32g • T: 11g • W: 95g

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

• 146kcal • 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 (rabarbar 25)

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

KOLACJA ☉ 17:30

619kcal • B: 23g • T: 18g • W: 95g

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

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

356kcal • B: 16g • T: 9g • W: 56g

Kefir, jabłko, bułka

• 356kcal • B: 16g • T: 9g • W: 56g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.73g

Węglowodany

Sacharoza: 25.93g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

749kcal • B: 31g • T: 28g • W: 97g

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

parówka (2 szt), ketchup, sałata, jabłko

• 250kcal • B: 17g • T: 12g • W: 21g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

745kcal • B: 39g • T: 22g • W: 106g

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

Buraczki 100 (buraki 120, olej 5)

• 89kcal • B: 2g • T: 5g • W: 10g

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

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 335kcal • B: 21g • T: 18g • W: 23g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.71g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.66g

Węglowodany

Sacharoza: 17.93g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

595kcal • B: 28g • T: 21g • W: 77g

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

twaróg 70, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

596kcal • B: 30g • T: 10g • W: 102g

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

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

Kalafior 90

• 24kcal • B: 2g • T: 0g • W: 5g

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, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

268kcal • B: 9g • T: 4g • W: 49g

Jogurt, sok owocowy, bułka

• 268kcal • B: 9g • T: 4g • W: 49g

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

Składniki mineralne
Sól: 4.91g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.03g

Węglowodany
Sacharoza: 16.62g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

596kcal • B: 24g • T: 18g • W: 88g

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, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

685kcal • B: 34g • T: 17g • W: 106g

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

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

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

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

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

pasta z mięsa 60, sałata, jabłko gotowane

• 171kcal • B: 12g • T: 6g • W: 18g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

274kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

• 274kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.16g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.99g

Węglowodany

Sacharoza: 15.76g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

675kcal • B: 31g • T: 28g • W: 77g

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 (2 szt), ketchup, sałata

• 175kcal • B: 16g • T: 11g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

629kcal • B: 33g • T: 14g • W: 97g

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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

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

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Cukinia duszona 100

• 43kcal • B: 2g • T: 2g • W: 5g

Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

KOLACJA ☉ 17:30

619kcal • B: 23g • T: 18g • W: 95g

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

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

367kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g

serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel ryżowy

• 367kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g