

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-11 - 2023-12-17)

PON 2023-12-11	WTO 2023-12-12	ŚRO 2023-12-13	CZW 2023-12-14	PIĄ 2023-12-15	SOB 2023-12-16	NIE 2023-12-17
<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw), masło pasta ryбно-twarogowa 70, sałata, gruszka Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw) Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw) Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru	<b>Śniadanie 08:00</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny
<b>Obiad 13:30</b> Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej) Kompot z jabłek 250	<b>Obiad 13:30</b> Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper) Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)	<b>Obiad 13:30</b> Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)	<b>Obiad 13:30</b> Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka) Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól) Fasolka szparagowa 90 Kompot z jabłek 250	<b>Obiad 13:30</b> Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym Ziemniaki 200 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	<b>Obiad 13:30</b> Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej) Kompot z rabarbaru 250	<b>Obiad 13:30</b> Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej) Kisiel 250 (kisiel)
<b>Kolacja 17:30</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki) Kompot z rabarbaru 250	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (1 raz, 2 zw), masło parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (1 raz, 2 zw), masło pasztet, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Kolacja 17:30</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (1 raz, 2 zw), masło twaróg 70, szczypior, sałata Herbata 250 ml
<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Chleb (1 raz, 2 zw), masło pasta z zielonego groszku, sałata, mandarynka Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> serek homogenizowany, sok wielowocowy, bułka grahamka	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kefir, jabłko, wafel kukurydziany	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Serek wiejski, mus owocowy, bułka grahamka	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy	<b>Posiłek wieczorny 20:00</b> Kefir, jabłko, wafel kukurydziany
<b>2252kcal • B: 106g • T: 65g • W: 323g</b>	<b>2154kcal • B: 101g • T: 61g • W: 322g</b>	<b>2646kcal • B: 116g • T: 98g • W: 342g</b>	<b>2325kcal • B: 88g • T: 65g • W: 365g</b>	<b>2126kcal • B: 99g • T: 64g • W: 303g</b>	<b>2655kcal • B: 116g • T: 98g • W: 346g</b>	<b>2221kcal • B: 101g • T: 66g • W: 319g</b>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-11 - 2023-12-17)

📅 2023-12-11 - poniedziałek

2252kcal • B: 106g • T: 65g • W: 323g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Ser podpuszczkowy, Makrela, Jogurt, Seler

## Składniki mineralne

Sól: 5.42g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.6g

## Węglowodany

Sacharoza: 14.23g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

746kcal • B: 33g • T: 25g • W: 103g

## 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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

### Składniki

Chleb żytni razowy

30g

Chleb zwykły

60g

Masło ekstra

10g

## pasta rybno-twarogowa 70, sałata, gruszka

• 196kcal • B: 14g • T: 6g • W: 22g

### Składniki

Ser twarogowy półtłusty

35g

Sałata

5g

Filety z makreli w sosie pomidorowym

43g

Gruszka

130g

## Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

## Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

**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 jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**KOLACJA ☉ 17:30**

556kcal • B: 26g • T: 17g • 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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata**

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

**Składniki**

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Burak	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 277kcal • B: 13g • T: 8g • W: 38g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.48g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.22g**Węglowodany**

Sacharoza: 21.14g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

599kcal • B: 28g • T: 19g • W: 83g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

**Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)**

• 199kcal • B: 7g • T: 5g • W: 36g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Kalafior	60g
Koper ogrodowy	8g

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

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

**Składniki**

Śmietana 18%	10g
Wątróbka kurczaka	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Koper ogrodowy	8g

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

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**Składniki**

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

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

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**pasta z zielonego groszku, sałata, mandarynka**

• 131kcal • B: 7g • T: 3g • W: 24g

**Składniki**

Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g
Mandarynki	65g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.05g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
46.19g

**Węglowodany**

Sacharoza: 25.8g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

766kcal • B: 33g • T: 28g • W: 102g

**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 (1 raz, 2 zw)**

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

**Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), jabłko**

• 290kcal • B: 15g • T: 17g • W: 21g

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka	8g
Seler korzeniowy	8g
Masło ekstra	10g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g



**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

**Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)**

• 229kcal • B: 18g • T: 10g • W: 17g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	70g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)**

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

**Składniki**

Buraki gotowane	120g
Jabłko	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor**

• 201kcal • B: 13g • T: 15g • W: 5g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Ser topiony, edamski	33g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

**serek homogenizowany, sok wielowocowy, bułka grahamka**

• 417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.48g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.28g**Węglowodany**

Sacharoza: 31.11g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

618kcal • B: 28g • T: 20g • 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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, mandarynka**

• 80kcal • B: 9g • T: 2g • W: 8g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

**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

**Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól)**

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

**Składniki**

Ziemniaki, średnio	300g
Mąka pszenna typ 550	30g
Skrobia ziemniaczana	20g
Jajko kurze (całe)	15g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	7g
Masło ekstra	8g

**Fasolka szparagowa 90**

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

**Kefir, jabłko, wafel kukurydziany**

• 299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.58g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.19g

**Węglowodany**

Sacharoza: 15.28g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

677kcal • B: 27g • T: 27g • W: 86g

**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)**

• 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

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)**

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Ryż biały	22g

**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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)**

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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**

263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

**Serek wiejski, mus owocowy, bułka grahamka**

• 263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Serek wiejski lekki	150g



ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 4.57g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
44.58g**Węglowodany**

Sacharoza: 27.62g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

664kcal • B: 28g • T: 20g • W: 99g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

**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

**Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)**

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	150g
Marchew	20g
Pietruszka	50g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Papryka słodka (mielona)	2g
Ryż biały	80g
Buraki gotowane	120g
Jabłko	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Składniki**

Cukier	5g
Rabarbar	25g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**pasztet, sałata, pomidor**

• 191kcal • B: 8g • T: 16g • W: 5g

**Składniki**

Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

338kcal • B: 20g • T: 17g • W: 26g

**Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy**

• 338kcal • B: 20g • T: 17g • W: 26g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.98g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.04g

**Węglowodany**

Sacharoza: 21.1g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

631kcal • B: 27g • T: 20g • W: 89g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, mandarynka**

• 80kcal • B: 9g • T: 2g • W: 8g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)**

• 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

**Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułk apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)**

• 229kcal • B: 18g • T: 10g • W: 17g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	70g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**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

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

**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 (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

**twaróg 70, szczypior, sałata**

• 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

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

**Kefir, jabłko, wafel kukurydziany**

• 299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g