

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-18 - 2023-12-24)

PON 2023-12-18	WTO 2023-12-19	ŚRO 2023-12-20	CZW 2023-12-21	PIĄ 2023-12-22	SOB 2023-12-23	NIE 2023-12-24
<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</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 z fileta z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczek czarna)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</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>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</p> <p>Biała kiełbasa 100 w sosie 80</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczek czarna)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%)</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, sok owocowy, bułka grahamka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Sałatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p><b>2306kcal • B: 105g • T: 75g • W: 320g</b></p>	<p><b>2219kcal • B: 112g • T: 69g • W: 302g</b></p>	<p><b>2189kcal • B: 102g • T: 62g • W: 326g</b></p>	<p><b>2288kcal • B: 103g • T: 70g • W: 325g</b></p>	<p><b>2273kcal • B: 106g • T: 77g • W: 303g</b></p>	<p><b>2463kcal • B: 99g • T: 93g • W: 324g</b></p>	<p><b>2507kcal • B: 92g • T: 77g • W: 386g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-18 - 2023-12-24)

📅 2023-12-18 - poniedziałek

2306kcal • B: 105g • T: 75g • W: 320g

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

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

804kcal • B: 32g • T: 33g • W: 101g

## **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

## **parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko**

• 265kcal • B: 13g • T: 15g • W: 20g

### **Składniki**

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

**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

**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 jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**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

**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

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

264kcal • B: 10g • T: 4g • W: 49g

**Jogurt, sok owocowy, bułka grahamka**

• 264kcal • B: 10g • T: 4g • W: 49g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Sok jabłkowy	200g
Bułka grahamka	35g

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

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

750kcal • B: 31g • T: 27g • W: 101g

**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 ryбно-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko**

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

**Składniki**

Sałata 5g  
Jajko kurze (całe) 46g  
Filety z makreli w sosie pomidorowym 35g  
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

**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 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 agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

**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

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

• 335kcal • B: 21g • T: 18g • W: 23g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

695kcal • B: 32g • T: 22g • W: 98g

**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

**twaróg 70, mus jabłkowy 60**

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g



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

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

**Składniki**

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

**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 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, 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

**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, Żyto, Soja, Jogurt, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

ŚNIADANIE ☉ 08:00

807kcal • B: 27g • T: 35g • 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), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy 30g  
Chleb zwykły 60g  
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**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**Grycikowa 250ml (korpuz, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)**

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Składniki**

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

**Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)**

• 275kcal • B: 21g • T: 10g • W: 26g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Ryż biały	20g
Koncentrat pomidorowy 30%	12g
Śmietana 18%	10g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

## KOLACJA ☉ 17:30

**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

**wędlina, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka**

• 267kcal • B: 20g • T: 5g • W: 36g

**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g

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

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

612kcal • B: 30g • T: 18g • 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 (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 z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

**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

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

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Śmietana 18%	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**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, jabłko**

• 265kcal • B: 13g • T: 15g • W: 20g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Serek topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 335kcal • B: 21g • T: 18g • W: 23g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Wafle ryżowe, naturalne	10g



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

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

649kcal • B: 28g • T: 20g • W: 93g

**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, 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

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

**Biała kiełbasa 100 w sosie 80**

• 323kcal • B: 16g • T: 26g • W: 8g

**Składniki**

Biała kiełbasa	100g
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

**Fasolka szparagowa 90**

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

**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

**pasztet, sałata, jabłko**

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Składniki**

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

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

**Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany**

• 237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok wielowarzywny	320g

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

ŚNIADANIE ☉ 08:00

633kcal • B: 32g • T: 21g • 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

**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

**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

**Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)**

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

**Składniki**

Ryż biały	60g
Mleko 3,2% tłuszczu	100g
Jabłko	200g
Cynamon (mielony)	3g
Cukier	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	10g
Jogurt grecki	30g

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

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%)**

• 268kcal • B: 20g • T: 9g • W: 31g

**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	100g
Pietruszka	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)**

• 309kcal • B: 7g • T: 19g • W: 31g

**Składniki**

Marchew	80g
Pietruszka	30g
Seler korzeniowy	30g
Ziemniaki, średnio	50g
Jabłko	50g
Jaja gotowane	20g
Zielony groszek, konserwowy	14g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	21g
Ogórek kiszony	30g

**Chleb (1 raz, 2 zw)**

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

390kcal • B: 11g • T: 12g • W: 61g

**Makowiec, pomarańcza 1/2**

• 390kcal • B: 11g • T: 12g • W: 61g

**Składniki**

Ciasto drożdżowe	100g
Mak niebieski	10g
Pomarańcza	100g