

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-25 - 2023-12-31)

PON 2023-12-25	WTO 2023-12-26	ŚRO 2023-12-27	CZW 2023-12-28	PIĄ 2023-12-29	SOB 2023-12-30	NIE 2023-12-31
<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, pomarańcza 1/2</p> <p>Sernik</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, pomarańcza 1/2</p> <p>Babka</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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</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</p> <p>Dodatek</p> <p>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 (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</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</p> <p>Dodatek</p> <p>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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)</p> <p>Kompot z agrestu 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>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki ,kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Pierogi leniwe 200</p> <p>Kisiel z jabłkiem 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 rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko</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 (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>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, 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>pasta z zielonego groszku, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</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 jabłek 250</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</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>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, sok wielowocowy, bułka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel kukurydziany</p>
<p><b>2686kcal • B: 121g • T: 92g • W: 359g</b></p>	<p><b>2588kcal • B: 101g • T: 77g • W: 388g</b></p>	<p><b>2438kcal • B: 105g • T: 82g • W: 333g</b></p>	<p><b>2032kcal • B: 89g • T: 54g • W: 319g</b></p>	<p><b>2301kcal • B: 102g • T: 63g • W: 344g</b></p>	<p><b>2710kcal • B: 124g • T: 90g • W: 370g</b></p>	<p><b>2449kcal • B: 106g • T: 81g • W: 337g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-25 - 2023-12-31)

📅 2023-12-25 - poniedziałek

2686kcal • B: 121g • T: 92g • W: 359g

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

## Składniki mineralne

Sól: 5.8g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
41.69g

## Węglowodany

Sacharoza: 36.89g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

924kcal • B: 38g • T: 32g • W: 127g

## 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, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

### Składniki

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Pomarańcza

100g

## Sernik

• 328kcal • B: 14g • T: 13g • W: 38g

100g

## Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**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

**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 groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)**

• 77kcal • B: 3g • T: 2g • W: 14g

**Składniki**

Marchew	110g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g
Groszek zielony, mrożony	30g

**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

**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

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Kefir 2% tłuszczu	370g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.9g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.53g

**Węglowodany**

Sacharoza: 49.42g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

967kcal • B: 32g • T: 32g • W: 141g

**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, pomarańcza 1/2**

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

**Składniki**

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Pomarańcza

100g

**Babka**

• 369kcal • B: 8g • T: 13g • W: 55g

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

**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

**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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)**

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**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

**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**

204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany**

• 204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Jabłko	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.58g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
42.37g**Węglowodany**

Sacharoza: 29.8g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

824kcal • B: 32g • T: 34g • 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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły

90g

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 - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g



**Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)**

• 178kcal • B: 6g • T: 5g • W: 30g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Kapusta biała	20g
Kalafior	10g
Brokuły	5g
Groszek zielony	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

**Pierogi leniwe 200**

• 441kcal • B: 25g • T: 16g • W: 49g

**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	30g
Jajko kurze (całe)	15g
Skrobia ziemniaczana	10g
Ser twarogowy półtłusty	100g
Ziemniaki, średnio	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	7g
Masło ekstra	8g

**Kisiel z jabłkiem 250**

• 65kcal • B: 0g • T: 0g • W: 16g

**Składniki**

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g
Jabłko	30g

**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

**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

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

**Kefir, sok wielowocowy, bułka**

• 363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Sok jabłkowy	200g
Bułka pszenna	35g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.37g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.97g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.24g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

672kcal • B: 28g • T: 20g • 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 (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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki

100g

Żelatyna

4g

**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 rabarbaru 250**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

**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

**pasta z zielonego groszku, sałata, pomidor**

• 111kcal • B: 7g • T: 3g • W: 18g

**Składniki**

Pomidor	50g
Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

170kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

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

• 170kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

**Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.37g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.53g**Węglowodany**

Sacharoza: 17.31g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

699kcal • B: 33g • T: 22g • W: 96g

**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

**twaróg 70, sałata, pomarańcza 1/2**

• 140kcal • B: 14g • T: 4g • W: 14g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty

70g

Sałata

5g

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

**Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)**

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

**Składniki**

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

**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

**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 jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**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), 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

**Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka**

• 331kcal • B: 16g • T: 8g • W: 48g

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Kefir 2% tłuszczu	370g
Bułka pszenna	35g



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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.02g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.4g**Węglowodany**

Sacharoza: 26.54g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

672kcal • B: 28g • T: 20g • 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 (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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

**Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)**

• 326kcal • B: 13g • T: 10g • W: 51g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g

**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 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

**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

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

217kcal • B: 18g • T: 5g • W: 25g

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

• 217kcal • B: 18g • T: 5g • W: 25g

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.93g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
41.23g**Węglowodany**

Sacharoza: 26.99g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

632kcal • B: 30g • T: 19g • W: 88g

**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, 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 - 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 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

**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

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

**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

**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

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

• 364kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Sok jabłkowy	200g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g