

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-06 - 2023-11-12)

PON 2023-11-06	WTO 2023-11-07	ŚRO 2023-11-08	CZW 2023-11-09	PIĄ 2023-11-10	SOB 2023-11-11	NIE 2023-11-12
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, szczypior, sałata, mandarynka, 60</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>
<p>Obiad</p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól)</p> <p>Dynia duszona 100</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Filet z kurczaka 80 w sosie 80</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>Obiad</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>Obiad</p> <p>Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)</p> <p>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</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>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), pomidor</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z ciecierzycy i buraczków (ciecierzyca, buraczki olej), pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1raz, 2 zw), masło, twaróg 70, mus jabłkowy</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, bułka grahamka, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>
B: 85g • T: 74g • W: 358g	B: 104g • T: 68g • W: 322g	B: 111g • T: 61g • W: 316g	B: 106g • T: 71g • W: 335g	B: 100g • T: 82g • W: 366g	B: 105g • T: 80g • W: 321g	B: 97g • T: 56g • W: 330g

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-06 - 2023-11-12)

📅 2023-11-06 - poniedziałek

B: 85g • T: 74g • W: 358g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.28g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.76g

Węglowodany

Sacharoza: 18.85g

ŚNIADANIE

B: 32g • T: 32g • W: 85g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

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

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

Dynia duszona 100**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 24g • T: 19g • W: 99g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru

Składniki

Bułka grahamka	35g
Jogurt naturalny 2%	150g
Morele, suszone	16g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.39g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.21g**Węglowodany**

Sacharoza: 13.79g

ŚNIADANIE

B: 30g • T: 27g • W: 85g

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

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Salata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

100g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

Filet z kurczaka 80 w sosie 80**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

260g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)**Składniki**

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z jabłek 250

50g

KOLACJA

B: 25g • T: 19g • W: 101g

Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)**Składniki**

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

Składniki

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.71g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.64g**Węglowodany**

Sacharoza: 21.08g

ŚNIADANIE

B: 31g • T: 19g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**Składniki**

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

260g

Kompot z rabarbaru 250

25g

KOLACJA

B: 28g • T: 25g • W: 81g

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

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

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

Noga (udo) kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka	8g
Seler korzeniowy	8g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g

Chleb (1 raz, 2 zw)**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko

Składniki

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.12g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.65g

Węglowodany

Sacharoza: 30.23g

ŚNIADANIE

B: 32g • T: 22g • W: 98g

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

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, szczypiorek, sałata, mus jabłkowy 60

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Szczypiorek	5g
Sałata	5g
Jabłko	120g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

100g

Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Dynia	150g
Bułka pszenna	25g
Masło ekstra	2g
Śmietanka 30%	10g

Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%)**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Wieprzowina, szynka surowa	100g

Ziemniaki 200

260g

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

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

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

20g

KOLACJA

B: 23g • T: 22g • W: 94g

Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)**Składniki**

Kasza manna	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Morele, suszone	16g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.56g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.34g**Węglowodany**

Sacharoza: 25.3g

ŚNIADANIE

B: 26g • T: 29g • W: 111g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**Składniki**

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw)**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

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

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)**Składniki**

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Ryż biały	22g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

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

Ziemniaki 200

260g

Kompot z jabłek 250

50g

KOLACJA

B: 21g • T: 20g • W: 99g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z ciecierzycy i buraczków (ciecierzyca, buraczki olej), pomidor, sałata**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Sałata	5g
Ciecierzycy	22g
Burak	30g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g

Herbata 250 ml

250g

serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka

Składniki

Jabłko	150g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Bułka grahamka	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.16g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.99g

Węglowodany

Sacharoza: 12.98g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 21g • W: 100g

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

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

100g

Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)**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 z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper)**Składniki**

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

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

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

Fasolka szparagowa 90**Składniki**

Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Bułka tarta	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	10g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 22g • T: 32g • W: 80g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**Składniki**

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, sałata, pomidor**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski , bułka grahamka, mus owocowo-warzywny

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 4.56g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.74g

Węglowodany

Sacharoza: 24.57g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 20g • W: 99g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

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

Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

260g

Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)**Składniki**

Marchew	40g
Seler korzeniowy	40g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kisiel 250 (kisiel)

8g

KOLACJA

B: 27g • T: 20g • W: 92g

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

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1raz, 2 zw), masło, twaróg 70, mus jabłkowy**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

Herbata 250 ml

250g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany

Składniki

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