

# 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
<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, wędlina, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw) Sałatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez) Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml
<b>Obiad</b> Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka) Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól) Dyńa duszona 100 Kompot z agrestu 250	<b>Obiad</b> Herbata 250 ml  <b>Obiad</b> Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Filet z kurczaka 80 w sosie 80 Ziemniaki 200 Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej) Kompot z jabłek 250	<b>Obiad</b> Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka) Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Kompot z rabarbaru 250	<b>Obiad</b> Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło) Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	<b>Obiad</b> Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Kompot z jabłek 250	<b>Obiad</b> Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka) Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka) Fasolka szparagowa 90 Kompot z agrestu 250	<b>Obiad</b> Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana) Ziemniaki 200 Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt) Kisiel 250 (kisiel)
<b>Kolacja</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), pomidor Chleb (3 zw) Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło, pasztet, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml
<b>Posiłek wieczorny</b> Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru	<b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany	<b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko	<b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy	<b>Posiłek wieczorny</b> serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka	<b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, bułka grahamka, mus owocowo-warzywny	<b>Posiłek wieczorny</b> Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany
<b>B: 81g • T: 74g • W: 354g</b>	<b>B: 100g • T: 65g • W: 319g</b>	<b>B: 107g • T: 61g • W: 311g</b>	<b>B: 102g • T: 68g • W: 336g</b>	<b>B: 101g • T: 79g • W: 344g</b>	<b>B: 100g • T: 78g • W: 318g</b>	<b>B: 93g • T: 55g • W: 330g</b>

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

📅 2023-11-06 - poniedziałek

B: 81g • T: 74g • W: 354g

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

## Składniki mineralne

Sól: 5.18g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.73g

## Węglowodany

Sacharoza: 17.73g

## ŚNIADANIE

B: 28g • T: 32g • W: 79g

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

#### Składniki

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

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

#### Składniki

Chleb zwykły	90g
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

**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: 101g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko****Składniki**

Chleb zwykły	90g
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, Makrela, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 5.14g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.01g**Węglowodany**

Sacharoza: 12.67g

**ŚNIADANIE**

B: 26g • T: 25g • W: 80g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Salata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**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: 102g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko****Składniki**

Chleb zwykły	90g
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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień, Żyto

**Składniki mineralne**

Sól: 5.61g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.61g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.96g

**ŚNIADANIE**

B: 27g • T: 18g • W: 86g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

250g

**OBIAD**

B: 32g • T: 12g • W: 101g

**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



**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 (3 zw)**

90g

**Herbata 250 ml**

250g

**POSIŁEK WIECZORNY**

B: 20g • T: 6g • W: 41g

**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, Seler, Dwutlenek siarki

**Składniki mineralne**

Sól: 3.86g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.4g

**Węglowodany**

Sacharoza: 32.88g

**ŚNIADANIE**

B: 28g • T: 20g • W: 98g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**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: 96g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko****Składniki**

Chleb zwykły	90g
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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Żyto, Dorsz

**Składniki mineralne**

Sól: 5.58g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.16g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.33g

**ŚNIADANIE**

B: 21g • T: 28g • W: 105g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw)**

90g

**Salatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)**

**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

**Herbata 250 ml**

250g

**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: 27g • T: 17g • W: 84g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Pomidor	50g
Sałata	5g

**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, Seler, Żyto

**Składniki mineralne**

Sól: 5.91g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.79g

**Węglowodany**

Sacharoza: 11.86g

**ŚNIADANIE**

B: 23g • T: 19g • W: 95g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g



**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: 82g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, pasztet, sałata, pomidor****Składniki**

Chleb zwykły	90g
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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień, Ser podpuszczkowy, Jogurt, Dwutlenek siarki

**Składniki mineralne**

Sól: 4.45g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.66g

**Węglowodany**

Sacharoza: 27.24g

**ŚNIADANIE**

B: 24g • T: 19g • W: 93g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g

**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: 99g

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

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

**Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g

**Herbata 250 ml**

250g

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

**Składniki**

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