

# 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 (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, papryka Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, szczypior, sałata, dżem 25 Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw) Sałatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony) Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 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) Dyńka duszona 100 Kompot z agrestu 250	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz) Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec) 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) Gołąbki 190 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, ryż, kapusta, 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) Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej) 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 (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, gruszka Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (1 raz, 2 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), ogórek kiszony Chleb (1 raz, 2 zw) Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, gruszka Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z ciecierzycy i buraczków (ciecierzyca, buraczki olej), pomidor, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, ogórek kiszony, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Chleb (1raz, 2 zw), masło, twaróg70, 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>2327kcal • B: 81g • T: 74g • W: 353g</b>	<b>2486kcal • B: 106g • T: 86g • W: 340g</b>	<b>2215kcal • B: 110g • T: 60g • W: 327g</b>	<b>2347kcal • B: 106g • T: 77g • W: 325g</b>	<b>2463kcal • B: 96g • T: 82g • W: 358g</b>	<b>2243kcal • B: 98g • T: 78g • W: 304g</b>	<b>2190kcal • B: 94g • T: 56g • W: 344g</b>

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

📅 2023-11-06 - poniedziałek

2327kcal • B: 81g • T: 74g • W: 353g

ⓘ 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: 5.27g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.76g

## Węglowodany

Sacharoza: 16.74g

## ŚNIADANIE

698kcal • B: 28g • T: 32g • W: 78g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

#### Składniki

Płatki owsiane	2 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 501kcal • B: 19g • T: 24g • W: 55g

#### Składniki

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Parówki z indyka	1 x sztuka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	0.6 x łyżka	12g
Ser topiony, edamski	6.5 x łyżeczka	33g
Papryka czerwona	0.4 x sztuka	50g

### Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

**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	0.5 x szklanka	100g
Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Śmietanka 30%	1 x łyżka	15g
Natka pietruszki	0.5 x łyżeczka	3g
Koncentrat pomidorowy 30%	0.5 x łyżka	10g
Ryż biały	1.5 x łyżka	22g

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

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

**Składniki**

Ziemniaki, średnio	3.5 x sztuka	300g
Mąka pszenna typ 550	2 x łyżka	30g
Skrobia ziemniaczana	1 x łyżka	20g
Jajko kurze (całe)	0.27 x sztuka	15g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	1.5 x łyżeczka	7g
Masło ekstra	1.5 x łyżeczka	8g

**Dynia duszona 100**

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

**Składniki**

Dynia	0.75 x porcja	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	1 x łyżeczka	4g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

0.5 x garść	35g
-------------	-----

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

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g
Kasza jaglana	2 x łyżka	30g

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

• 421kcal • B: 15g • T: 11g • W: 69g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Szynka kanapkowa	3 x plasterek	50g
Gruszka	1 x sztuka	130g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

220kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

**Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru**

• 220kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

**Składniki**

Bułka grahamka	1 x sztuka	35g
Jogurt naturalny 2%	7.5 x łyżka	150g
Morele, suszone	2 x sztuka	16g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.4g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
38.66g**Węglowodany**

Sacharoza: 13.83g

**ŚNIADANIE**

625kcal • B: 26g • T: 25g • W: 79g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne	1.5 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 429kcal • B: 17g • T: 18g • W: 53g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Jajko kurze (całe)	1 x sztuka	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	0.25 x porcja	35g
Pomidor	0.4 x sztuka	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

**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	0.5 x szklanka	100g
Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Ziemniaki, średnio	1 x sztuka	100g
Fasola biała, nasiona suche	2 x łyżka	40g
Cebula	0.1 x sztuka	10g
Słonina	1 x plaster	10g
Majeranek	0.5 x łyżeczka	2g

**Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec)**

• 311kcal • B: 22g • T: 18g • W: 15g

**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0.75 x porcja	80g
Jajko kurze (całe)	0.36 x sztuka	20g
Bułka tarta	0.5 x łyżka	10g
Mąka pszenna typ 550	0.5 x łyżka	10g
Smalec	1.5 x łyżka	15g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

3 x sztuka 260g

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

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Składniki**

Pomidor	0.1 x sztuka	10g
Kapusta pekińska	1 x liść	60g
Jabłko	0.13 x sztuka	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.5 x łyżka	5g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

0.5 x sztuka 50g

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

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

**Składniki**

Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g
Makaron dwujajeczny	0.25 x szklanka	30g

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

• 421kcal • B: 14g • T: 12g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Szynka kanapkowa	3 x plasterek	50g
Jabłko	1 x sztuka	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

274kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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

• 274kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny	1 x opakowanie	100g
Tymbark		
Kefir 2% tłuszczu	24.5 x łyżka	370g
Wafle ryżowe z kukurydzą	1 x sztuka	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.78g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.38g**Węglowodany**

Sacharoza: 21.04g

**ŚNIADANIE**

590kcal • B: 26g • T: 18g • W: 85g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane	2 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 393kcal • B: 17g • T: 10g • W: 61g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Szynka z piersi kurczaka	3 x plasterek	50g
Sałata	1 x liść	5g
Ćwikła	2.5 x łyżka	40g
Mandarynki	1 x sztuka	65g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g



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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Składniki**

Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Bulion drobiowy (domowy)	0.5 x szklanka	100g
Kasza manna	1.5 x łyżka	22g
Natka pietruszki	0.5 x łyżeczka	3g

**Gołąbki 190 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, ryż, kapusta, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)**

• 351kcal • B: 24g • T: 10g • W: 46g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	0.75 x porcja	80g
Mąka pszenna typ 550	0.5 x łyżka	10g
Ryż biały	1.5 x łyżka	22g
Kapusta biała	5 x liść	250g
Koncentrat pomidorowy 30%	0.5 x łyżka	12g
Śmietana 18%	0.5 x łyżka	10g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

3 x sztuka 260g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

0.25 x sztuka 25g

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

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	1.5 x łyżka	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 220kcal • B: 15g • T: 17g • W: 4g

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	0.5 x porcja	80g
Marchew	0.5 x sztuka	20g
Pietruszka	0.2 x sztuka	8g
Seler korzeniowy	0.13 x plaster	8g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	50g

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

288kcal • B: 20g • T: 6g • W: 41g

**Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko**

• 288kcal • B: 20g • T: 6g • W: 41g

**Składniki**

Bułka grahamka	1 x sztuka	35g
Serek wiejski lekki	1 x opakowanie	150g
Jabłko	1 x sztuka	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.65g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.73g**Węglowodany**

Sacharoza: 28.63g

**ŚNIADANIE**

624kcal • B: 28g • T: 20g • W: 87g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne	1.5 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, szczypior, sałata, dżem 25**

• 428kcal • B: 19g • T: 13g • W: 62g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Ser twarogowy półtłusty	0.25 x opakowanie	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	5 x łyżeczka	25g
Szczypiorek	1 x łyżeczka	5g
Sałata	1 x liść	5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

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

• 193kcal • B: 7g • T: 6g • W: 33g

**Składniki**

Kości, wywar	0.5 x szklanka	100g
Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Dynia	0.75 x porcja	150g
Bułka pszenna	0.5 x sztuka	25g
Masło ekstra	0.5 x łyżeczka	2g
Śmietanka 30%	0.5 x łyżka	10g

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

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	0.5 x łyżka	10g
Śmietana 18%	0.5 x łyżka	10g
Wieprzowina, szynka surowa	1 x porcja	100g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

3 x sztuka 260g

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

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

**Składniki**

Buraki gotowane	1 x sztuka	120g
Jabłko	0.23 x sztuka	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.5 x łyżka	5g

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

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

0.5 x garść 20g

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

• 192kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Kasza manna	1.5 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, gruszka**

• 560kcal • B: 19g • T: 24g • W: 70g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Parówki z indyka	1 x sztuka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	0.6 x łyżka	12g
Ser topiony, edamski	6.5 x łyżeczka	33g
Gruszka	1 x sztuka	130g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

275kcal • B: 14g • T: 8g • W: 37g

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

• 275kcal • B: 14g • T: 8g • W: 37g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	24.5 x łyżka	370g
Wafle ryżowe, naturalne	1 x sztuka	10g
Morele, suszone	2 x sztuka	16g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.55g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.32g**Węglowodany**

Sacharoza: 24.3g

**ŚNIADANIE**

726kcal • B: 22g • T: 28g • W: 104g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane	2 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g

**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	2 x sztuka	80g
Pietruszka	0.6 x sztuka	30g
Seler korzeniowy	1 x plaster	30g
Ziemniaki, średnio	0.5 x sztuka	50g
Jabłko	0.5 x sztuka	50g
Jaja gotowane	0.4 x sztuka	20g
Zielony groszek, konserwowy	1 x łyżka	14g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	4 x łyżeczka	21g
Ogórek kiszony	0.5 x sztuka	30g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

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

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

**Składniki**

Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Bulion drobiowy (domowy)	0.5 x szklanka	100g
Ryż biały	1.5 x łyżka	22g
Śmietanka 30%	1 x łyżka	15g
Koper ogrodowy	0.5 x łyżka	8g

**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	0.5 x łyżka	10g
Jajko kurze (całe)	0.18 x sztuka	10g
Bułka tarta	0.5 x łyżka	10g
Śmietana 18%	0.5 x łyżka	10g
Marchew	2 x sztuka	100g
Pietruszka	0.6 x sztuka	30g
Seler korzeniowy	1 x plaster	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	0.5 x łyżka	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	0.75 x porcja	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.5 x łyżka	5g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

3 x sztuka 260g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

0.5 x sztuka 50g

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

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g
Kasza jaglana	2 x łyżka	30g

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

• 418kcal • B: 11g • T: 13g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Pomidor	0.4 x sztuka	50g
Sałata	1 x liść	5g
Ciecierzycy	1.5 x łyżka	22g
Burak	0.5 x sztuka	30g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.13 x łyżka	2g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

410kcal • B: 23g • T: 18g • W: 42g

**serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka**

• 410kcal • B: 23g • T: 18g • W: 42g

**Składniki**

Jabłko	1 x sztuka	150g
Serek homogenizowany pełnotłusty	0.75 x opakowanie	150g
Bułka grahamka	1 x sztuka	35g



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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.86g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.82g**Węglowodany**

Sacharoza: 11.8g

**ŚNIADANIE**

617kcal • B: 23g • T: 19g • W: 94g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne	1.5 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 421kcal • B: 14g • T: 12g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Szynka kanapkowa	3 x plasterek	50g
Jabłko	1 x sztuka	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

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

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

**Składniki**

Kości, wywar	0.5 x szklanka	100g
Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Ziemniaki, średnio	1 x sztuka	100g
Śmietanka 30%	1 x łyżka	15g
Brokuły	0.1 x sztuka	50g
Natka pietruszki	0.5 x łyżeczka	3g

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

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

**Składniki**

Śmietana 18%	0.5 x łyżka	10g
Wątróbka kurczaka	2 x sztuka	100g
Mąka pszenna typ 550	0.5 x łyżka	10g
Koper ogrodowy	0.5 x łyżka	8g

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

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	4.5 x łyżka	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	1 x łyżeczka	4g

**Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)**

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Składniki**

Marchew	0.22 x sztuka	10g
Cebula	0.1 x sztuka	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	0.5 x łyżka	5g
Kapusta kiszona	0.75 x szklanka	90g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

0.5 x garść	35g
-------------	-----

**Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Ryż biały	1.5 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, ogórek kiszony, sałata**

• 482kcal • B: 14g • T: 25g • W: 54g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	50g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	3 x plaster	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka	250g
--------------	------

**POSIŁEK WIECZORNY**

263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

**Serek wiejski , bułka grahamka, mus owocowo-warzywny**

• 263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

**Składniki**

Bułka grahamka	1 x sztuka	35g
Mus owocowo-warzywny	1 x opakowanie	100g
Tymbark		
Serek wiejski lekki	1 x opakowanie	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:  
28.73g

**Węglowodany**

Sacharoza: 31.26g

**ŚNIADANIE**

618kcal • B: 24g • T: 20g • W: 92g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane	2 x łyżka	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

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

• 421kcal • B: 14g • T: 12g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Sałata	1 x liść	5g
Szynka kanapkowa	3 x plasterek	50g
Jabłko	1 x sztuka	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

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

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Składniki**

Marchew	1 x sztuka	40g
Pietruszka	0.3 x sztuka	15g
Seler korzeniowy	0.17 x plaster	10g
Por	0.07 x sztuka	10g
Bulion drobiowy (domowy)	0.5 x szklanka	100g
Natka pietruszki	0.5 x łyżeczka	3g
Makaron dwujajeczny	0.25 x szklanka	22g

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

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	0.75 x porcja	80g
Jajko kurze (całe)	0.18 x sztuka	10g
Bułka pszenna	0.19 x sztuka	15g
Mąka pszenna typ 550	0.5 x łyżka	10g
Śmietana 18%	0.5 x łyżka	10g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

3 x sztuka 260g

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

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	1 x sztuka	40g
Seler korzeniowy	1 x plaster	40g
Jabłko	0.5 x sztuka	40g
Jogurt grecki	1 x łyżka	15g

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

1 x łyżka 8g

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

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	1.5 x łyżka	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	0.75 x szklanka	200g

**Chleb (1raz, 2 zw), masło, twaróg70, dżem 50**

• 539kcal • B: 19g • T: 14g • W: 89g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	1 x kromka	30g
Chleb zwykły	2 x kromka	60g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Ser twarogowy półtłusty	0.25 x opakowanie	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10 x łyżeczka	50g
Jabłko	1 x sztuka	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

1 x szklanka 250g

**POSIŁEK WIECZORNY**

167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

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

• 167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	7.5 x łyżka	150g
Morele, suszone	2 x sztuka	16g
Wafle ryżowe z kukurydzą	1 x sztuka	10g