

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-13 - 2023-11-19)

PON 2023-11-13	WTO 2023-11-14	ŚRO 2023-11-15	CZW 2023-11-16	PIĄ 2023-11-17	SOB 2023-11-18	NIE 2023-11-19
<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło pasta rybno-twarogowa 70, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło ćwikła z chrzanem 40, mandarynka, sałata Herbata 250 ml	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw) Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna) 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>Śniadanie</b> Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml
<b>Obiad</b> Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki) Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)	<b>Obiad</b> Jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki ,kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka) Kurczak pieczony 120 Ziemniaki 200 Buraczki z jogurtem 100 Kompot z rabarbaru 250	<b>Obiad</b> Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Dyńa pieczona 100 Kompot z jabłek 250	<b>Obiad</b> Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka) Ziemniaki 200 Kompot z agrestu 250	<b>Obiad</b> Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki) Kisiel 250 (kisiel)	<b>Obiad</b> Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej) Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)	<b>Obiad</b> Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana) Ziemniaki 200 Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej) Kompot z jabłek 250
<b>Kolacja</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw) Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło twaróg, dżem 50 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>Posiłek wieczorny</b> Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka	<b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, mandarynka, wafel ryżowy	<b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, batonik owocowy bez cukru, bułka	<b>Posiłek wieczorny</b> Jogurt, sok owocowy, wafel kukurydziany	<b>Posiłek wieczorny</b> Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml  <b>Posiłek wieczorny</b> serek homogenizowany, jabłko, bułka	<b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy	<b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka
<b>B: 95g • T: 80g • W: 334g</b>	<b>B: 105g • T: 70g • W: 284g</b>	<b>B: 100g • T: 64g • W: 340g</b>	<b>B: 87g • T: 58g • W: 315g</b>	<b>B: 109g • T: 62g • W: 316g</b>	<b>B: 109g • T: 76g • W: 361g</b>	<b>B: 103g • T: 65g • W: 334g</b>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-13 - 2023-11-19)

📅 2023-11-13 - poniedziałek

B: 95g • T: 80g • W: 334g

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

## Składniki mineralne

Sól: 5.63g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
41.05g

## Węglowodany

Sacharoza: 27.06g

## ŚNIADANIE

B: 28g • T: 31g • W: 83g

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

#### Składniki

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

### Chleb (3 zw), masło

#### Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

### parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor

#### Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomidor	120g

### Herbata 250 ml

250g

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

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

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

20g

## KOLACJA

B: 27g • T: 17g • W: 91g

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

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

**Chleb (3 zw), masło****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, mandarynka****Składniki**

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

250g

**Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka**

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Bułka pszenna	35g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.63g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
26.39g

**Węglowodany**

Sacharoza: 23.15g

---

**ŚNIADANIE**

B: 24g • T: 19g • W: 77g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw), masło**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina 50, pomidor 50, sałata**

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

250g

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

**Kurczak pieczony 120****Składniki**

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

**Ziemniaki 200**

260g

**Buraczki z jogurtem 100****Składniki**

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

**Kompot z rabarbaru 250**

25g

**KOLACJA**

B: 23g • T: 25g • W: 95g

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

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

**Chleb (3 zw)**

90g

**Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, jabłko****Składniki**

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g

**Serek wiejski, mandarynka, wafel ryżowy**

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Mandarynki	65g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.44g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.76g

**Węglowodany**

Sacharoza: 20.05g

**ŚNIADANIE**

B: 28g • T: 23g • 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**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**pasta rybno-twarogowa 70, sałata, jabłko**

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	35g
Jabłko	150g
Sałata	5g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	43g

**Herbata 250 ml**

250g

**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 mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułk apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)****Składniki**

Wieprzowina, łopatka	70g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g

**Ziemniaki 200**

260g

**Dynia pieczona 100****Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**Kompot z jabłek 250**

50g

## KOLACJA

B: 24g • T: 18g • W: 85g

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

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

**Chleb (3 zw), masło****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina 50, pomidor 50, sałata****Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**Kefir, batonik owocowy bez cukru, bułka**

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Morele, suszone	16g
Bułka pszenna	35g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.53g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
27.51g

**Węglowodany**

Sacharoza: 28.11g

**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**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**ćwikła z chrzanem 40, mandarynka, sałata**

**Składniki**

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

250g

## OBIAD

B: 31g • T: 15g • W: 95g

### Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)

#### Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g
Kasza jęczmienna, perłowa	22g

### Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)

#### 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

260g

### Kompot z agrestu 250

35g

## KOLACJA

B: 23g • T: 22g • W: 96g

### Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

#### Składniki

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

### Chleb (3 zw), masło

#### Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

### parówka, ketchup, sałata, jabłko

#### Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

### Herbata 250 ml

250g

**Jogurt, sok owocowy, wafel kukurydziany**

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.52g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.42g

**Węglowodany**

Sacharoza: 26.29g

**ŚNIADANIE**

B: 33g • T: 17g • W: 81g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw)**

90g

**Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna)**

**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	80g
Jaja gotowane	8g
Marchew	14g
Seler korzeniowy	9g
Pietruszka	9g
Zielony groszek, konserwowy	6g
Brokuły	8g
Natka pietruszki	3g
Żelatyna	4g
Cytryna	3g

**Herbata 250 ml**

250g

**Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)****Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

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

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

**Ziemniaki 200**

260g

**Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)****Składniki**

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

**Kisiel 250 (kisiel)**

8g

## KOLACJA

B: 23g • T: 18g • W: 80g

**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****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina 50, pomidor 50, sałata****Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**serek homogenizowany, jabłko, bułka**

**Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.7g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.36g

**Węglowodany**

Sacharoza: 32.43g

**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**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, jabłko**

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g

**Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)****Składniki**

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

**Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)****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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)**

20g

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

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

**Chleb (3 zw), masło****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**twaróg, dżem 50****Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

**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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

**Składniki mineralne**

Sól: 5.81g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
27.29g

**Węglowodany**

Sacharoza: 13.04g

**ŚNIADANIE**

B: 24g • T: 19g • W: 77g

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

**Składniki**

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

**Chleb (3 zw), masło**

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina 50, pomidor 50, sałata**

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)****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 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: 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****Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, sałata, jabłko****Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g

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

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Serek wiejski lekki	150g
Bułka pszenna	80g