

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
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, papryka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina 50, pomidor 50, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta ryбно-twarogowa 70, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>ćwikła z chrzanem 40, mandarynka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina 50, pomidor 50, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)</p>	<p>Obiad</p> <p>Jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Dynia pieczona 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</p> <p>Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kiełbasa, pulpa pomidorowa, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, margaryna miękka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</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 porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)</p>	<p>Obiad</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</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>Kolacja</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</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)</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina 50, pomidor 50, 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</p> <p>parówka, ketchup, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina 50, pomidor 50, sałata</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</p> <p>twaróg, dżem 50</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</p> <p>parówka, ketchup, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, mandarynka, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Jogurt, sok owocowy, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, bułka grahamka, mus owocowo-warzywny</p>
B: 106g • T: 86g • W: 353g	B: 105g • T: 69g • W: 281g	B: 100g • T: 64g • W: 337g	B: 84g • T: 52g • W: 350g	B: 108g • T: 80g • W: 304g	B: 109g • T: 76g • W: 358g	B: 100g • T: 64g • W: 305g

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

📅 2023-11-13 - poniedziałek

B: 106g • T: 86g • W: 353g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.65g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.25g

Węglowodany

Sacharoza: 26.62g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 31g • W: 80g

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

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, papryka

Składniki

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

Herbata 250 ml

250g

Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g
Groch, nasiona suche	50g

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: 89g

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

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

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

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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, wafel ryżowy

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 5.72g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.4g

Węglowodany

Sacharoza: 22.16g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 76g

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

Składniki

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

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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**Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)****Składniki**

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

Chleb (1 raz, 2 zw)**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

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

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Gruszka	130g

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, Żyto, Soja, Ser podpuszczkowy, Makrela, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 5.62g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.8g

Węglowodany

Sacharoza: 20.69g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 23g • W: 96g

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

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 (korpuz, 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: 19g • W: 83g

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**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 grahamka

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 4.54g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
24.97g

Węglowodany

Sacharoza: 29.02g

ŚNIADANIE

B: 26g • T: 18g • 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

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

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

Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kielbasa, pulpa pomidorowa, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, margaryna miękka)**Składniki**

Marchew	100g
Natka pietruszki	30g
Seler korzeniowy	30g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g
Fasola biała, nasiona suche	60g
Cebula	15g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g

Ziemniaki 200

260g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 23g • T: 22g • W: 95g

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

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

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

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, sałata, gruszka**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g

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, Żyto, Soja, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.56g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.78g**Węglowodany**

Sacharoza: 26.91g

ŚNIADANIE

B: 33g • T: 18g • W: 79g

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

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

Chleb (1 raz, 2 zw)**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

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

Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, mąka pszenna)**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Jajko kurze (całe)	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: 78g

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

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

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

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

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

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Seler, Ser podpuszczkowy, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 4.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.38g

Węglowodany

Sacharoza: 32.55g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 20g • W: 92g

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

Składniki

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

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 (1 raz, 2 zw), masło**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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, Żyto, Soja, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 5.56g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.2g

Węglowodany

Sacharoza: 12.03g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 76g

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

Składniki

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

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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: 95g

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

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

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

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, sałata, gruszka**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski , bułka grahamka, mus owocowo-warzywny

Składniki

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