

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-20 - 2023-11-26)

PON 2023-11-20	WTO 2023-11-21	ŚRO 2023-11-22	CZW 2023-11-23	PIĄ 2023-11-24	SOB 2023-11-25	NIE 2023-11-26
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, papryka</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, szczypior, sałata, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</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><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)</p> <p>Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec)</p> <p>Ziemniaki 200</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)</p> <p>Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki na ciepło 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jaja, bułka tarta, cebula, słonina, olej)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z chrzanem 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, 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 rabarbaru 250</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>masło, wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, ogórek kiszony</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Kolacja</b></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><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Kefir, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Serek wiejski, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Serek homogenizowany, mandarynka, bułka grahamka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny</b></p> <p>Serek wiejski, mus owocowy, bułka grahamka</p>
<b>B: 89g • T: 87g • W: 336g</b>	<b>B: 104g • T: 72g • W: 328g</b>	<b>B: 113g • T: 83g • W: 334g</b>	<b>B: 103g • T: 76g • W: 307g</b>	<b>B: 90g • T: 81g • W: 290g</b>	<b>B: 111g • T: 84g • W: 319g</b>	<b>B: 118g • T: 84g • W: 344g</b>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-20 - 2023-11-26)

📅 2023-11-20 - poniedziałek

B: 89g • T: 87g • W: 336g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.72g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.59g

## Węglowodany

Sacharoza: 15.34g

## ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 78g

### 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, papryka

#### Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Papryka czerwona	50g

### Herbata 250 ml z cytryną

#### Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

## OBIAD

B: 30g • T: 39g • W: 130g

### Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)

#### Składniki

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

### Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)

#### Składniki

Kapusta biała	250g
Makaron łazanki	80g
Słonina	30g
Cebula	40g
Koper ogrodowy	8g

### Kompot z rabarbaru 250

25g

## KOLACJA

B: 28g • T: 25g • W: 100g

### 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

### pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko

#### Składniki

Sałata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Jabłko	150g

### Herbata 250 ml

250g

## POSIŁEK WIECZORNY

B: 8g • T: 3g • W: 27g

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

#### Składniki

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.2g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.33g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.85g

**ŚNIADANIE**

B: 28g • T: 20g • W: 87g

**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

**twaróg 70, szczypior, sałata, dżem 25****Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g
Szczypiorek	5g
Sałata	5g

**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

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

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g
Jajko kurze (całe)	20g
Bułka tarta	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Smalec	15g

**Ziemniaki 200**

260g

**Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)****Składniki**

Marchew	110g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g
Groszek zielony, mrożony	30g

**Kompot z agrestu 250**

35g

## 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

**Kefir, jabłko, wafel ryżowy**

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.69g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
41.86g**Węglowodany**

Sacharoza: 24.27g

**ŚNIADANIE**

B: 29g • T: 32g • W: 80g

**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

**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 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

**Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)****Składniki**

Jajko kurze (całe)	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g
Bułka tarta	10g
Koper ogrodowy	8g
Mięso mielone z indyka	80g

**Ziemniaki 200**

260g

**Buraczki na ciepło 100****Składniki**

Buraki gotowane	160g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	5g

**Kompot z jabłek 250**

50g



**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, sałata, gruszka****Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Gruszka	130g

**Herbata 250 ml z cytryną****Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY****Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka****Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.47g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.39g**Węglowodany**

Sacharoza: 22.42g

**ŚNIADANIE**

B: 21g • T: 28g • W: 106g

**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

**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

## OBIAD

B: 39g • T: 26g • W: 92g

### **Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)**

#### **Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Kalafior	60g
Koper ogrodowy	8g

### **Kurczak pieczony 120**

#### **Składniki**

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

### **Ziemniaki 200**

260g

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

#### **Składniki**

Marchew	10g
Cebula	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g
Kapusta kiszona	90g

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

20g

## KOLACJA

B: 25g • T: 17g • W: 80g

### **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

### **masło, wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata**

#### **Składniki**

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

### **Herbata 250 ml**

250g

**Serek wiejski, jabłko, wafel kukurydziany**

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.78g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.18g

**Węglowodany**

Sacharoza: 17.44g

**ŚNIADANIE**

B: 26g • T: 18g • W: 80g

**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, mandarynka**

**Składniki**

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

**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

**Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jaja, bułka tarta, cebula, słonina, olej)****Składniki**

Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Cebula	10g
Słonina	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

**Ziemniaki 200**

260g

**Marchew z chrzanem 100****Składniki**

Marchew	120g
Chrzan tarty	5g
Śmietana 18%	10g

**Kompot z jabłek 250**

50g

**KOLACJA**

B: 28g • T: 20g • W: 80g

**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

**twaróg 70, sałata, pomidor****Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Sałata	5g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml z cytryną****Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

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

**Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.02g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
42.14g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.78g

**ŚNIADANIE**

B: 23g • T: 19g • W: 94g

**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

**wędlina, sałata, jabłko**

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

250g



**OBIAD**

B: 42g • T: 16g • W: 109g

**Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)****Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	100g
Groszek zielony, mrożony	50g

**Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)****Składniki**

Wieprzowina, łopatka	100g
Pomidor	70g
Koncentrat pomidorowy 30%	6g
Marchew	40g
Pietruszka	10g
Seler korzeniowy	10g
Cukinia	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	1g
Makaron świderki	80g

**Kisiel 250 (kisiel)**

8g

**KOLACJA**

B: 24g • T: 32g • W: 85g

**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

**pasztet, sałata, ogórek kiszony****Składniki**

Sałata	5g
Ogórek kiszony	50g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g

**Herbata 250 ml**

250g

**Serek homogenizowany, mandarynka, bułka grahamka**

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mandarynki	65g
Bułka grahamka	35g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.59g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.85g

**Węglowodany**

Sacharoza: 29.47g

**ŚNIADANIE**

B: 28g • T: 32g • W: 94g

**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

**parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, gruszka**

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g

**Herbata 250 ml**

250g

## OBIAD

B: 42g • T: 28g • W: 128g

### 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

### 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 rabarbaru 250

#### Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

## 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 wiejski, mus owocowy, bułka grahamka**

**Składniki**

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