

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-27 - 2023-12-03)

PON 2023-11-27	WTO 2023-11-28	ŚRO 2023-11-29	CZW 2023-11-30	PIĄ 2023-12-01	SOB 2023-12-02	NIE 2023-12-03
<p><b>Śniadanie 08:00</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, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></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>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, mandarynka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></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, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza ,kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</p> <p>Gulasz z watróbki 160 (watróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</p> <p>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)</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>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta ryбно-twarogowa 70, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</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, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>paszтет, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>
<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Kefir, sok wieloowocowo, bułka grahamka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, bułka</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p><b>Posiłek wieczorny 20:00</b></p> <p>Jogurt, jabłko, bułka grahamka</p>
<p><b>2366kcal • B: 87g • T: 73g • W: 355g</b></p>	<p><b>2085kcal • B: 92g • T: 63g • W: 305g</b></p>	<p><b>2437kcal • B: 115g • T: 72g • W: 349g</b></p>	<p><b>2175kcal • B: 103g • T: 65g • W: 313g</b></p>	<p><b>2286kcal • B: 105g • T: 66g • W: 337g</b></p>	<p><b>2267kcal • B: 104g • T: 72g • W: 319g</b></p>	<p><b>2305kcal • B: 104g • T: 68g • W: 337g</b></p>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-27 - 2023-12-03)

📅 2023-11-27 - poniedziałek

2366kcal • B: 87g • T: 73g • W: 355g

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

## Składniki mineralne

Sól: 5.28g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
37.37g

## Węglowodany

Sacharoza: 14.27g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

615kcal • B: 27g • T: 20g • W: 85g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

### Składniki

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

## Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

### Składniki

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

## wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

### Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

## Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

### Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

## Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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

• 178kcal • B: 6g • T: 5g • W: 30g

**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

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

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

**Składniki**

Ziemniaki, średnio	300g
Mąka pszenna typ 550	30g
Skrobia ziemniaczana	20g
Jajko kurze (całe)	15g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	7g
Masło ekstra	8g

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

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Składniki**

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

**Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

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

• 195kcal • B: 14g • T: 7g • W: 21g

**Składniki**

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

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

280kcal • B: 14g • T: 8g • W: 39g

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

• 280kcal • B: 14g • T: 8g • W: 39g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.83g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.5g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.67g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

657kcal • B: 27g • T: 26g • W: 83g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

Płatki owsiane

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy

30g

Chleb zwykły

60g

**Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor**

• 193kcal • B: 9g • T: 16g • W: 3g

**Składniki**

Jaja gotowane

62g

Natka pietruszki

3g

Majonez Kielecki

15g

Sałata

5g

Pomidor

50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki

100g

Żelatyna

4g

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

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

**Składniki**

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

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

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

**Składniki**

Śmietana 18%	10g
Wątróbka kurczaka	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Koper ogrodowy	8g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

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

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**wędlina, sałata, mandarynka**

• 80kcal • B: 9g • T: 2g • W: 8g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany**

• 204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Jabłko	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.06g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
32.26g**Węglowodany**

Sacharoza: 18.03g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

649kcal • B: 38g • T: 20g • W: 86g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

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

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

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

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

**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**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g



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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**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%)**

• 275kcal • B: 21g • T: 10g • W: 26g

**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**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

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

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko**

• 265kcal • B: 13g • T: 15g • W: 20g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

359kcal • B: 16g • T: 8g • W: 57g

**Kefir, sok wielowocowo, bułka grahamka**

• 359kcal • B: 16g • T: 8g • W: 57g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.77g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.19g**Węglowodany**

Sacharoza: 27g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

695kcal • B: 32g • T: 22g • W: 98g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**twaróg 70, mus jabłkowy 60**

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

**Składniki**

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

**Kurczak pieczony 120**

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

**Składniki**

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

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Buraczki z jogurtem 100**

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

**Kompot z jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

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

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**wędlina, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

207kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Jogurt, jabłko, wafel ryżowy**

• 207kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.55g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.37g

**Węglowodany**

Sacharoza: 26.79g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

650kcal • B: 31g • T: 19g • W: 93g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**wędlina, buraczki z jabłkiem 40, mandarynka, sałata**

• 99kcal • B: 12g • T: 1g • W: 12g

**Składniki**

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

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

**Składniki**

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Natka pietruszki	3g
Makaron dwujajeczny	22g

**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	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**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z rabarbaru 250**

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

**Składniki**

Cukier	5g
Rabarbar	25g

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

• 192kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko**

• 111kcal • B: 7g • T: 3g • W: 18g

**Składniki**

Pomidor	50g
Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, bułka**

• 392kcal • B: 22g • T: 17g • W: 38g

**Składniki**

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Bułka pszenna	35g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g



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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.26g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.56g**Węglowodany**

Sacharoza: 17.94g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

599kcal • B: 28g • T: 19g • W: 83g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**Płatki owsiane 20g  
Mleko 3,2% tłuszczu 200g**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**Chleb żytni razowy 30g  
Chleb zwykły 60g  
Masło ekstra 10g**wędlina, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Składniki**Sałata 5g  
Szynka kanapkowa 50g  
Pomidor 50g**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**Truskawki 100g  
Żelatyna 4g

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

• 199kcal • B: 7g • T: 5g • W: 36g

**Składniki**

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

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

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Wieprzowina, szynka surowa	100g

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

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**Fasolka szparagowa 90**

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

**Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**pasztet, sałata, jabłko**

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

**Składniki**

Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

**Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany**

• 242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

**Składniki**

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.04g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.02g**Węglowodany**

Sacharoza: 25.44g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

772kcal • B: 32g • T: 33g • W: 91g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

**Składniki**

Płatki jęczmienne

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy

30g

Chleb zwykły

60g

Masło ekstra

10g

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

• 221kcal • B: 13g • T: 15g • W: 10g

**Składniki**

Sałata

5g

Parówki z indyka

50g

Ketchup łagodny 60% mniej kalorii

15g

Ser topiony, edamski

33g

Mandarynki

65g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)**

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Makaron dwujajeczny	30g

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

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

**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**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	40g
Seler korzeniowy	40g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

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

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

**Składniki**

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

**Chleb (1 raz, 2 zw), masło**

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

**Składniki**

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

**wędlina, sałata, pomidor 50**

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

**Jogurt, jabłko, bułka grahamka**

• 257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

**Składniki**

Jogurt naturalny 2%	150g
Jabłko	150g
Bułka grahamka	35g