

# 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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasta z białek (2szt), sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 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><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, banan 1/2, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Śniadanie 08:00</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, sok wielowarzywny 120</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p><b>Obiad 13:30</b></p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól)</p> <p>Dynia duszona 100</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 fileta z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew duszona 100</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><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>Cukinia duszona 100</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>Marchew duszona z selerem 100</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p><b>Kolacja 17:30</b></p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasta twarogowa, 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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, banan 1/2</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 (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, 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 (3 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 (3 zw), masło</p> <p>pasta z mięsa, 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 (3 zw), masło</p> <p>pasta z mięsa, 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 (3 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, mus owocowo-warzywny, 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 wieloowocowy, bułka</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, mus owocowo-warzywny, 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</p>
<p><b>2308kcal • B: 84g • T: 66g • W: 360g</b></p>	<p><b>1988kcal • B: 92g • T: 50g • W: 308g</b></p>	<p><b>2417kcal • B: 119g • T: 65g • W: 352g</b></p>	<p><b>2161kcal • B: 99g • T: 64g • W: 313g</b></p>	<p><b>2327kcal • B: 106g • T: 68g • W: 337g</b></p>	<p><b>2160kcal • B: 104g • T: 63g • W: 309g</b></p>	<p><b>2296kcal • B: 107g • T: 62g • W: 344g</b></p>

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

📅 2023-11-27 - poniedziałek

2308kcal • B: 84g • T: 66g • W: 360g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.63g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.59g

## Węglowodany

Sacharoza: 15.64g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

563kcal • B: 23g • T: 18g • W: 80g

## 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

### Składniki

Chleb zwykły	90g
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

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

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

**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

**Dynia duszona 100**

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**pasta twarogowa, sałata, jabłko**

• 168kcal • B: 14g • T: 4g • W: 21g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	150g
Sałata	5g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Kefir 2% tłuszczu	370g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.85g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
26.53g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.14g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

544kcal • B: 23g • T: 18g • W: 77g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły

90g

Masło ekstra

10g

**pasta z białek (2szt), sałata, pomidor**

• 44kcal • B: 8g • T: 0g • W: 3g

**Składniki**

Sałata

5g

Białko jaja kurzego

70g

Pomidor

50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**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 fileta z kurczaka 80 w sosie 80**

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	6g
Pietruszka	3g
Seler korzeniowy	3g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Marchew duszona 100**

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

**Składniki**

Marchew	150g
Mąka pszenna typ 550	2g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**wędlina, sałata, banan 1/2**

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

**Składniki**

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Banan	60g

**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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

**Składniki mineralne**

Sól: 3.77g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
28.02g**Węglowodany**

Sacharoza: 23.46g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

597kcal • B: 33g • T: 17g • W: 81g

**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 (3 zw)**

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

**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



**Grysikowa 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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, jabłko**

• 286kcal • B: 21g • T: 9g • W: 30g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g
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**

363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

**Kefir, sok wieloowocowy, bułka**

• 363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

**Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.66g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
31.12g**Węglowodany**

Sacharoza: 30.12g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

673kcal • B: 28g • T: 21g • W: 97g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**twaróg 70, dżem 50**

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

**Składniki**

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

**Herbata 250 ml z cytryną**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

**Składniki**

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Dorsz

**Składniki mineralne**

Sól: 5.37g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.54g

**Węglowodany**

Sacharoza: 29.76g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

627kcal • B: 27g • T: 17g • W: 95g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły

90g

Masło ekstra

10g

**wędlina, buraczki z jabłkiem 40, banan 1/2, sałata**

• 128kcal • B: 12g • T: 1g • W: 19g

**Składniki**

Szynka z piersi kurczaka

50g

Sałata

5g

Burak

50g

Banan

60g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**pasta z mięsa, sałata, jabłko**

• 171kcal • B: 12g • T: 6g • W: 18g

**Składniki**

Sałata	5g
Kurczak, tuszka	60g
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**

389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

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

• 389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

**Składniki**

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



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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.25g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.88g

**Węglowodany**

Sacharoza: 17.08g

**ŚNIADANIE** ☉ 08:00

560kcal • B: 24g • T: 19g • W: 77g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
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

**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

**Cukinia duszona 100**

• 43kcal • B: 2g • T: 2g • W: 5g

**Składniki**

Cukinia, mrożona	160g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**pasta z mięsa, sałata, jabłko**

• 171kcal • B: 12g • T: 6g • W: 18g

**Składniki**

Sałata	5g
Kurczak, tuszka	60g
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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Jogurt

**Składniki mineralne**

Sól: 6.16g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.9g

**Węglowodany**

Sacharoza: 30.48g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

741kcal • B: 36g • T: 26g • W: 95g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

**parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, sok wielowarzywny 120**

• 243kcal • B: 22g • T: 9g • W: 19g

**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g
Sok wielowarzywny	120g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**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

**Marchew duszona z selerem 100**

• 64kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

**Składniki**

Marchew	80g
Seler korzeniowy	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

**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 (3 zw), masło**

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

**Składniki**

Chleb zwykły	90g
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**

261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

**Jogurt, jabłko, bułka**

• 261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

**Składniki**

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