

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-23 - 2023-10-29)

📅 2023-10-23 - poniedziałek

2226kcal • B: 82g • T: 72g • W: 331g

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

## Składniki mineralne

Sól: 6.11g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
38.99g

## Węglowodany

Sacharoza: 27.17g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

611kcal • B: 28g • T: 20g • W: 86g

## 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 (2 zw, 1 raz), masło, wędlina, sok pomidorowy, sałata

• 367kcal • B: 15g • T: 11g • W: 55g

### Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok pomidorowy	120g

## 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

**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

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

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

**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)**

• 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, serek topiony, pomidor, sałata**

• 456kcal • B: 13g • T: 23g • W: 52g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ser topiony, edamski	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Kefir, jabłko**

• 260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 7.3g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.96g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.4g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

624kcal • B: 30g • T: 19g • W: 87g

**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, wędlina, ćwikła z chrzanem, sałata**

• 364kcal • B: 17g • T: 10g • W: 54g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g

**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 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

**Filet z kurczaka 80 w sosie 80**

• 151kcal • B: 23g • T: 3g • W: 8g

**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

**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

**Kisiel 250 (kisiel)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

**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, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor**

• 429kcal • B: 17g • T: 18g • W: 53g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Salata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Serek wiejski, bułka grahamka, sok pomidorowy**

• 235kcal • B: 21g • T: 5g • W: 28g

**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Sok pomidorowy	120g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.37g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.75g

**Węglowodany**

Sacharoza: 15.47g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

622kcal • B: 28g • T: 20g • W: 88g

**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, wędlina, sok wielowarzywny, sałata**

• 378kcal • B: 15g • T: 12g • W: 57g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok wielowarzywny	120g

**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

**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 jabłek 250**

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

## KOLACJA ☉ 17:00

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

• 460kcal • B: 14g • T: 16g • W: 69g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g



**Serek homogenizowany, chleb graham, mus owocowo-warzywny**

• 362kcal • B: 22g • T: 18g • W: 29g

**Składniki**

Chleb graham	30g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.64g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
25.65g**Węglowodany**

Sacharoza: 23.53g

**ŚNIADANIE ☉ 08:00**

653kcal • B: 38g • T: 20g • W: 87g

**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

**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

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

**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 z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)**

• 164kcal • B: 6g • T: 3g • W: 32g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Dynia	150g
Bułka pszenna	25g
Masło ekstra	2g

**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 rabarbaru 250**

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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 (1raz, 2 zw), masło, pasta z zielonego groszku, pomidor, sałata**

• 406kcal • B: 12g • T: 12g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

**Składniki**

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

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

**Składniki mineralne**

Sól: 4.51g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
36.87g

**Węglowodany**

Sacharoza: 20.4g

**ŚNIADANIE** 🕒 08:00

693kcal • B: 26g • T: 24g • W: 99g

**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, jajo gotowane, jabłko, sałata**

• 449kcal • B: 13g • T: 16g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Jajko kurze (całe)	56g
Jabłko	150g
Sałata	5g

**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

**Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)**

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

**Składniki**

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Ryż biały	22g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

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

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

**Składniki**

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

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**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 porzeczki czerwonej 250**

• 31kcal • B: 0g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Cukier	5g
Porzeczki czerwone	25g

**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, wędlina, pomidor, sałata**

• 355kcal • B: 14g • T: 11g • W: 52g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**serek homogenizowany, jabłko, wafel ryżowy**

• 360kcal • B: 21g • T: 18g • W: 31g

**Składniki**

Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.4g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.13g

**Węglowodany**

Sacharoza: 30.62g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

624kcal • B: 28g • T: 21g • W: 84g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

**Składniki**

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

**Chleb (2 zw, 1 raz), masło, wędlina, sok pomidorowy, sałata**

• 367kcal • B: 15g • T: 11g • W: 55g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok pomidorowy	120g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g



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

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

**Składniki**

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

**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

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

• 77kcal • B: 3g • T: 2g • W: 14g

**Składniki**

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

**Kisiel 250 (kisiel, cukier)**

• 50kcal • B: 0g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g

**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 (1raz, 2 zw), masło, twaróg, dżem**

• 464kcal • B: 19g • T: 13g • W: 71g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	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**

260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

**Kefir, jabłko**

• 260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.59g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.51g

**Węglowodany**

Sacharoza: 22.32g

**ŚNIADANIE** ⌚ 08:00

703kcal • B: 27g • T: 23g • W: 103g

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

• 461kcal • B: 15g • T: 15g • W: 70g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g

**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

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

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

**Składniki**

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

**Kompot z jabłek 250**

• 45kcal • B: 0g • T: 0g • W: 11g

**Składniki**

Cukier	5g
Jabłko	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 (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata**

• 353kcal • B: 17g • T: 10g • W: 52g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Pomidor	50g
Sałata	5g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00**

339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

**Serek wiejski owocowy, bułka grahamka, sok wieloowocowy**

• 339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

**Składniki**

Serek wiejski z truskawkami	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g