

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

PON 2023-10-23	WTO 2023-10-24	ŚRO 2023-10-25	CZW 2023-10-26	PIĄ 2023-10-27	SOB 2023-10-28	NIE 2023-10-29
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (2 zw, 1 raz), masło, wędlina, sok pomidorowy, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, sok wielowarzywny, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, jajo gotowane, jabłko, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, sok pomidorowy, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:00</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)</p>	<p>Obiad 13:00</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)</p> <p>Filet z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p>	<p>Obiad 13:00</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 jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:00</p> <p>Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:00</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)</p>	<p>Obiad 13:00</p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel, cukier)</p>	<p>Obiad 13:00</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretkowa owocowa bez cukru</p> <p>Obiad 13:00</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</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 kapusty kiszzonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>
<p>Kolacja 17:00</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, serek topiony, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z zielonego groszku, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1raz, 2 zw), masło, twaróg, dżem</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:00</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, chleb graham, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, chleb graham, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, bułka grahamka, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski owocowy, bułka grahamka, sok wieloowocowy</p>
<p>2207kcal • B: 78g • T: 72g • W: 330g</p>	<p>2191kcal • B: 105g • T: 58g • W: 327g</p>	<p>2268kcal • B: 101g • T: 72g • W: 318g</p>	<p>2161kcal • B: 115g • T: 60g • W: 308g</p>	<p>2238kcal • B: 96g • T: 74g • W: 311g</p>	<p>2264kcal • B: 103g • T: 64g • W: 335g</p>	<p>2261kcal • B: 102g • T: 63g • W: 339g</p>