

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-30 - 2023-11-05)

<b>PON</b> 2023-10-30	<b>WTO</b> 2023-10-31	<b>ŚRO</b> 2023-11-01	<b>CZW</b> 2023-11-02	<b>PIĄ</b> 2023-11-03	<b>SOB</b> 2023-11-04	<b>NIE</b> 2023-11-05
<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, mandarynka, sałata Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta rybno-twarogowa, sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową bez cukru	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową bez cukru	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Sałatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez) Chleb (1 raz, 2 zw) Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny	<b>Śniadanie</b> Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocową bez cukru	<b>Śniadanie</b> Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny
<b>Obiad</b> Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej) Kompot z agrestu 250	<b>Obiad</b> Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 Ziemniaki 200 Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)	<b>Obiad</b> Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Kurczak pieczony 120 Ziemniaki 200 Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej) Kompot z jabłek 250	<b>Obiad</b> Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka) Ziemniaki 200 Kompot z rabarbaru 250	<b>Obiad</b> Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym Ziemniaki 200 Kompot z jabłek 250	<b>Obiad</b> Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)	<b>Obiad</b> Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper) Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron) Kisiel 250 (kisiel, cukier)
<b>Kolacja</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, sałata, pomidor Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna) <b>Kolacja</b> Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sok wielowarzywny, sałata Herbata 250 ml	<b>Kolacja</b> Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (1 raz, 2 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny</b> Serek homogenizowany, bułka grahamka, sok jabłkowy	<b>Kolacja</b> Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany	<b>Kolacja</b> Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, jabłko	<b>Kolacja</b> Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny</b> Serek wiejski, bułka grahamka, mandarynka	<b>Kolacja</b> Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml <b>Posiłek wieczorny</b> Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy
<b>2340kcal • B: 107g • T: 85g • W: 301g</b>	<b>2259kcal • B: 105g • T: 67g • W: 328g</b>	<b>2440kcal • B: 113g • T: 88g • W: 314g</b>	<b>2193kcal • B: 109g • T: 67g • W: 305g</b>	<b>2276kcal • B: 94g • T: 69g • W: 342g</b>	<b>2356kcal • B: 113g • T: 71g • W: 338g</b>	<b>2359kcal • B: 110g • T: 64g • W: 348g</b>

# Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-30 - 2023-11-05)

📅 2023-10-30 - poniedziałek

2340kcal • B: 107g • T: 85g • W: 301g

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

## Składniki mineralne

Sól: 4.5g

## Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
42.09g

## Węglowodany

Sacharoza: 22.2g

## ŚNIADANIE

677kcal • B: 32g • T: 20g • W: 97g

### 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 (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, mandarynka, sałata

• 420kcal • B: 18g • T: 10g • W: 67g

#### Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g
Burak	100g
Jabłko	10g

### Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

### Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

**Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)**

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

**Składniki**

Makaron łazanki	80g
Szpinak	100g
Ser twarogowy półtłusty	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**Kompot z agrestu 250**

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

## KOLACJA

681kcal • B: 22g • T: 32g • W: 81g

**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, pasztet, sałata, pomidor**

• 486kcal • B: 14g • T: 25g • W: 55g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Pomidor	50g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**serek homogenizowany, jabłko**

• 318kcal • B: 20g • T: 17g • W: 23g

**Składniki**

Jabłko	150g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.31g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
34.62g**Węglowodany**

Sacharoza: 24.16g

**ŚNIADANIE**

734kcal • B: 33g • T: 24g • W: 102g

**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 (1raz, 2 zw), masło, pasta rybno-twarogowa, sałata, jabłko**

• 490kcal • B: 20g • T: 16g • W: 71g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	35g
Jabłko	150g
Sałata	5g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	43g

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

• 193kcal • B: 7g • T: 6g • W: 33g

**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Dynia	150g
Bułka pszenna	25g
Masło ekstra	2g
Śmietanka 30%	10g

**Pieczeń rzymska 90 w sosie 80**

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
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

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

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

**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, 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

**POSIŁEK WIECZORNY**

256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

**Kefir, mandarynka, wafel ryżowy**

• 256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

**Składniki**

Kefir 2% tłuszczu	370g
Mandarynki	65g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.69g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
35.67g

**Węglowodany**

Sacharoza: 31.24g

---

**ŚNIADANIE**

609kcal • B: 30g • T: 19g • W: 83g

**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 (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

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

**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 jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)**

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

**Składniki**

Buraki gotowane	120g
Jabłko	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

**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 (1 raz, 2 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka**

• 437kcal • B: 14g • T: 18g • W: 58g

**Składniki**

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Chleb żytni pełnoziarnisty	30g
Chleb zwykły	60g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY**

417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

**Serek homogenizowany, bułka grahamka, sok jabłkowy**

• 417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 6.04g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.77g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.61g

**ŚNIADANIE**

804kcal • B: 32g • T: 33g • W: 101g

**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 (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko**

• 560kcal • B: 19g • T: 25g • W: 70g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

**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

**Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)**

• 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

**Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)**

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Marchew	100g
Natka pietruszki	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g

**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

**KOLACJA**

579kcal • B: 27g • T: 18g • W: 83g

**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 (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

**Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany**

• 210kcal • B: 18g • T: 5g • W: 22g

**Składniki**

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.99g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
29.4g**Węglowodany**

Sacharoza: 32.4g

**ŚNIADANIE**

781kcal • B: 25g • T: 30g • W: 111g

**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

**Salatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)**

• 305kcal • B: 7g • T: 19g • W: 30g

**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

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

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

**Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym**

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

**Składniki**

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	120g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g
Mleko 3,5% tłuszczu	100g
Masło ekstra	5g

**Ziemniaki 200**

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

**Kompot z jabłek 250**

• 45kcal • B: 0g • T: 0g • W: 11g

**Składniki**

Cukier	5g
Jabłko	50g

**KOLACJA**

607kcal • B: 27g • T: 17g • W: 89g

**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, wędlina, sałata, mandarynka**

• 373kcal • B: 17g • T: 10g • W: 57g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

**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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Seler, Jęczmień

**Składniki mineralne**

Sól: 5.89g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
30.76g

**Węglowodany**

Sacharoza: 30.28g

**ŚNIADANIE**

597kcal • B: 30g • T: 18g • W: 83g

**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 (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

**Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru**

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

**Składniki**

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

**Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)**

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

**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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)**

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 8g

**Składniki**

Cukier	5g
Porzeczki czarne	20g

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

• 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

**POSIŁEK WIECZORNY**

242kcal • B: 20g • T: 5g • W: 31g

**Serek wiejski, bułka grahamka, mandarynka**

• 242kcal • B: 20g • T: 5g • W: 31g

**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Mandarynki	65g

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

**Składniki mineralne**

Sól: 5.23g

**Kwasy tłuszczowe nasycone**

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  
33.91g

**Węglowodany**

Sacharoza: 30.94g

**ŚNIADANIE**

677kcal • B: 28g • T: 21g • W: 100g

**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, sałata, jabłko**

• 421kcal • B: 14g • T: 12g • W: 68g

**Składniki**

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

**Herbata 250 ml**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny**

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

**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

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

• 502kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

**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, cukier)**

• 50kcal • B: 0g • T: 0g • W: 12g

**Składniki**

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g

**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, twaróg 70, dżem 50**

• 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**

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

**POSIŁEK WIECZORNY**

277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

**Składniki**

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