



# JADŁOSPIS NA 9 DNI

Dieta przygotowana dla Ośrodka Leczniczo- Rehabilitacyjny W Kamieńcu Dzieci 10- 18 Lat

- dzienna kaloryczność: 2300 kcal
- czas trwania: 28.12-05.01

**Dieta Podstawowa**

## ZALECENIA DO JADŁOSPISU

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

**ŚNIADANIE 07:30**  
681 kcal

**KASZA MANNA NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 168 kcal, białko 7.66 g, węglowodany 26.2 g, tłuszcz 3.49 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Kasza manna** 25 g, (2.5 łyżki)  
**Mleko 2%** 160 g, (0.5 szklanek)

**JAJECZNICA NA PARZE ZE SZCZYPIORKIEM , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
15 min | 511 kcal, białko 19.4 g, węglowodany 42.3 g, tłuszcz 29.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Jajko** 100 g, (1.5 sztuk)  
**Masło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Szcypiorek** 5 g, (1 łyżka)  
**Bułka wrocławska** 20 g, (0.5 sztuk)  
**Chleb z ziarnami zbóż** 60 g, (1.5 kromek)

**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata czarna** 220 g, (1 szklanka)  
**Sok z cytryny** 3 g, (1 łyżeczka)

**DRUGIE ŚNIADANIE**  
10:00  
107 kcal

**BANAN**  
107 kcal, białko 1.31 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.4 g  
120 g, (1 sztuka)

**OBIAD 12:30**  
766 kcal

**ZUPA SOLFERINO Z GROSZKIEM I ZIEMNIAKAMI , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 164 kcal, białko 8.29 g, węglowodany 33.8 g, tłuszcz 0.65 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Ziemniak** 120 g, (1.5 sztuk)  
**Koncentrat pomidorowy 30%** 20 g, (1.5 łyżeczek)  
**Kości, wywar** 200 g, (2 porcje)  
**Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy** 30 g, (2 łyżki)  
**Włoszczyzna krojona w paski mrożona** 60 g, (0.5 porcji)

**PAŁKI Z KURCZAKA DUSZONE W SOSIE KOPERKOWYM, RYŻ, BUKIET WARZYW, ILOŚĆ PORCJI: 1**

80 min | 590 kcal, białko 29.5 g, węglowodany 72.5 g, tłuszcz 19.8 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Pałka z kurczaka** 110 g, (1 sztuka)  
**Ryż biały** 80 g, (0.5 szklanek)  
**Olej rzepakowy** 5 g, (1 łyżeczka)  
**Bukiet z jarzyn wiosennych mrożony** 120 g, (0.5 porcji)  
**Masło polskie extra** 5 g, (0.5 łyżeczek)  
**Przyprawa do drobiu** 0.2 g, (1 szczypta)

**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Mieszanka owocowa mrożona** 10 g, (0 porcji)  
**Cukier** 2 g, (0.5 łyżeczek)

---

**KOLACJA 17:00**  
525 kcal

**KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 523 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 48.7 g, tłuszcz 31.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Chleb** 80 g, (2.5 kromki)  
**Masło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Ser topiony, edamski** 50 g, (2.5 łyżka)  
**Papryka czerwona słodka** 30 g, (0 sztuk)  
**Pomidor czerwony** 30 g, (0 cały)

---

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata owocowa hibiskus** 220 g, (1 szklanka)

---

**PODWIECZOREK 19:30**  
90 kcal

**JOGURT TRUSKAWKOWY 1,5% TŁUSZCZU**  
90 kcal, białko 5.4 g, węglowodany 11.9 g, tłuszcz 2.25 g

150 g, (0.5 szklanek)

---

Posiłek Potrawy Przepis

**ŚNIADANIE 07:30**  
681 kcal**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 174 kcal, białko 8.26 g, węglowodany 25 g, tłuszcz 4.97 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Płatki owsiane** 25 g, (2.5 łyżki)  
**Mleko 2%** 160 g, (0.5 szklanek)**KANAPKI Z MIODEM I BANANEM , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 504 kcal, białko 7.2 g, węglowodany 75.7 g, tłuszcz 20.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Bułka z ziarnami** 60 g, (1 sztuka)  
**Chleb** 20 g, (0.5 kromek)  
**Miód** 25 g, (2 łyżeczki)  
**Masło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Banan** 60 g, (0.5 sztuk)**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata czarna** 220 g, (1 szklanka)  
**Sok z cytryny** 3 g, (1 łyżeczka)**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**  
139 kcal**SEZAMKI**  
139 kcal, białko 3.13 g, węglowodany 13.6 g, tłuszcz 8.99 g  
27 g, (3 sztuki)**OBIAD 12:30**  
606 kcal**KREM Z KALAFIORA Z GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 257 kcal, białko 10.7 g, węglowodany 49.6 g, tłuszcz 2.88 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Kości, wywar** 200 g, (2 porcje)  
**Włoszczyzna krojona w paski mrożona** 60 g, (0.5 porcji)  
**Kalafior mrożony** 80 g, (0 opakowanie)  
**Śmietana, 12% tłuszczu** 9 g, (1 łyżeczka)  
**Ziemniak** 150 g, (2 sztuki)  
**Grzanki** 20 g, (2 łyżki)**KLUSKI LENIWE , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 336 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 34.7 g, tłuszcz 13.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Twaróg półtłusty** 120 g, (0.5 kostka)  
**Mąka pszenna** 25 g, (4 łyżeczki)  
**Jajko** 20 g, (0.5 sztuk)  
**Bułka tarta** 8 g, (1 łyżka)  
**Cukier waniliowy** 4 g, (1 łyżeczka)  
**Margaryna twarda, 80% tłuszczu z wit A i D** 10 g, (2 łyżeczki)**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Mieszanka owocowa mrożona** 10 g, (0 porcji)  
**Cukier** 2 g, (0.5 łyżeczek)

---

**KOLACJA 17:00**  
522 kcal

**KANAPKI Z MAKRELĄ W SOSIE POMIDOROWYM , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 520 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 54.4 g, tłuszcz 26.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Chleb** 70 g, (2 kromki)

**Bułka wrocławska** 20 g, (0.5 sztuk)

**Masło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)

**Makrela w sosie pomidorowym** 85 g, (0.5 porcji)

---

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata owocowa hibiskus** 220 g, (1 szklanka)

---

**PODWIECZOREK 19:30**  
69 kcal

**WINOGRON**

69 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 18.1 g, tłuszcz 0.16 g

100 g, (1.5 garści)

---

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE 07:30</b> 499 kcal	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   497 kcal, białko 18.6 g, węglowodany 43.4 g, tłuszcz 28.5 g  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  Chleb tostowy 60 g, (2 kromki) Szynka konserwowa 30 g, (1 plaster) Ser gouda 30 g, (1 plaster) Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki) Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały) Ketchup 20 g, (2 łyżeczki)	
	<b>HERBATA OWOCOWA, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 5 min   2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  Herbata owocowa hibiskus 220 g, (1 szklanka)	
<b>OBIAD 12:30</b> 656 kcal	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 90 min   213 kcal, białko 7 g, węglowodany 31.8 g, tłuszcz 6.86 g  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  Ryż biały 25 g, (1.5 łyżek) Kości, wywar 200 g, (2 porcje) Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji) Koncentrat pomidorowy 30% 30 g, (2 łyżeczki) Cebula 20 g, (0 sztuk) Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka) Śmietana, 12% tłuszczu 9 g, (1 łyżeczka)	
	<b>GOTOWANE PIEROGI Z TRUSKAWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 90 min   431 kcal, białko 8.67 g, węglowodany 71.6 g, tłuszcz 11.8 g  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  Mąka pszenna 80 g, (0.5 szklanek) Truskawka mrożona 60 g, (0.5 szklanek) Cukier 5 g, (1 łyżeczka) Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka) Masło polskie 60% 10 g, (1 łyżeczka)	
	<b>KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g  SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):  Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji) Cukier 2 g, (0.5 łyżeczek)	

---

**KOLACJA 17:00**  
528 kcal

**GRZANE FRANKFUTERKI Z PIECZYWEM, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
15 min | 526 kcal, białko 12 g, węglowodany 44 g, tłuszcz 33 g

**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**

**Frankfuterka wieprzowa** 60 g, (2 sztuki)  
**Chleb** 70 g, (2 kromki)  
**Masło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Musztarda** 20 g, (1 łyżka)

---

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**

**Herbata owocowa hibiskus** 220 g, (1 szklanka)

---

**PODWIECZOREK 19:30**  
236 kcal

**SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY**  
236 kcal, białko 24.8 g, węglowodany 20 g, tłuszcz 6.3 g  
150 g, (1 opakowanie)

---



Posiłek Potrawy Przepis

**ŚNIADANIE 07:30**  
508 kcal

**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 505 kcal, białko 18 g, węglowodany 42.8 g, tłuszcz 28.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Butka wrocławska** 70 g, (1.5 sztuk)  
**Szynka kanapkowa** 30 g, (2 plastry)  
**Ser gouda** 30 g, (1 plaster)  
**Maśło polskie extra** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Pomidor czerwony** 30 g, (0 cały)  
**Sałata masłowa** 10 g, (2 liść)

**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata czarna** 220 g, (1 szklanka)  
**Sok z cytryny** 3 g, (1 łyżeczka)

**OBIAD 12:30**  
898 kcal

**ROSÓŁ Z MAKARONEM, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
90 min | 129 kcal, białko 7.04 g, węglowodany 23.1 g, tłuszcz 1.31 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Kości, wywar** 200 g, (2 porcje)  
**Włoszczyzna krojona w paski mrożona** 60 g, (0.5 porcji)  
**Makaron jajeczny** 25 g, (1 garść)  
**Pietruszka natka** 6 g, (1 łyżeczka)

**SZYNKA DUSZONA W SOSIE, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
90 min | 311 kcal, białko 17.6 g, węglowodany 11 g, tłuszcz 21.8 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Szynkówka wieprzowa** 120 g, (6 plastrów)  
**Margaryna twarda, 80% tłuszczu z wit A i D** 5 g, (1 łyżeczka)  
**Mąka pszenna** 12 g, (2 łyżeczki)  
**Papryka mielona** 0.2 g, (1 szczypta)

**KLUSKI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 352 kcal, białko 6.91 g, węglowodany 77.1 g, tłuszcz 2.13 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Ziemniak** 200 g, (2.5 sztuki)  
**Mąka ziemniaczana** 50 g, (2 łyżki)  
**Jajko** 20 g, (0.5 sztuk)

**BURACZKI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
120 min | 93.4 kcal, białko 2.38 g, węglowodany 15.4 g, tłuszcz 3.14 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Burak** 120 g, (1 sztuka)  
**Cebula** 20 g, (0 sztuk)  
**Cukier** 2 g, (0.5 łyżeczek)  
**Ocet jabłkowy** 3 g, (0.5 łyżek)  
**Olej rzepakowy** 3 g, (0.5 łyżeczek)

**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Mieszanka owocowa mrożona** 10 g, (0 porcji)  
**Cukier** 2 g, (0.5 łyżeczek)

**KOLACJA 17:00**  
536 kcal

**KANAPKI Z PSZTETEM DROBIOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 534 kcal, białko 18 g, węglowodany 53.3 g, tłuszcz 27 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Chleb** 60 g, (1.5 kromek)  
**Bułka wrocławska** 20 g, (0.5 sztuk)  
**Masło polskie 60%** 20 g, (2 łyżeczki)  
**Pasztet z kurczaka** 100 g, (10 łyżeczek)  
**Ogórek konserwowy** 60 g, (2 sztuki)

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Herbata owocowa hibiskus** 220 g, (1 szklanka)

**PODWIECZOREK 19:30**  
143 kcal

**SAŁATKA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 143 kcal, białko 1.86 g, węglowodany 36.9 g, tłuszcz 0.46 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

**Banan** 80 g, (0.5 sztuk)  
**Winogron** 60 g, (1 garść)  
**Mandarynka** 65 g, (1 sztuka)

**ŚNIADANIE 07:30**  
711 kcal

**MUSLI NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 164 kcal, białko 7.38 g, węglowodany 25.7 g, tłuszcz 4.02 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Musli z owocami suszonymi 25 g, (1.5 łyżek)

Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)

**KANAPKI Z JAJKIEM GOTOWANYM , ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 459 kcal, białko 17.4 g, węglowodany 33 g, tłuszcz 28.5 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka z ziarnami 60 g, (1 sztuka)

Jaja gotowane 90 g, (1.5 sztuk)

Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki)

Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata owocowa hibiskus 220 g, (1 szklanka)

**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 85.8 kcal, białko 5.13 g, węglowodany 9.55 g, tłuszcz 3.05 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kawa zbożowa 3 g, (1 łyżeczka)

Mleko 2% 150 g, (0.5 szklanek)

OBIAD 12:30  
653 kcal

**ROSÓŁ Z LANYM CIASTEM , ILOŚĆ PORCJI: 1**

90 min | 105 kcal, białko 7.26 g, węglowodany 14.6 g, tłuszcz 2.22 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kości, wywar 200 g, (2 porcje)

Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji)

Mąka pszenna 12 g, (2 łyżeczki)

Jajko 20 g, (0.5 sztuk)

Pietruszka natka 6 g, (1 łyżeczka)

**FILET Z KURCZAKA DUSZONY , ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 189 kcal, białko 27 g, węglowodany 0.13 g, tłuszcz 8.16 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Piersz z kurczaka 120 g, (0.5 sztuk)

Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)

Przyprawa do drobiu 0.2 g, (1 szczypta)

**RYŻ Z KURKUMĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 287 kcal, białko 5.22 g, węglowodany 63.5 g, tłuszcz 0.42 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ryż biały 80 g, (0.5 szklanek)

Kurkuma mielona 0.2 g, (1 szczypta)

**WARZYWA NA PATELNIĘ**

60 kcal, białko 2.52 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 1.44 g

120 g, (0.5 porcji)

**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji)

Cukier 2 g, (0.5 łyżeczek)

KOLACJA 17:00  
537 kcal

**KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM I WĘDLINĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 534 kcal, białko 19.5 g, węglowodany 43.2 g, tłuszcz 32.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb z ziarnami zbóż 80 g, (2 kromki)

Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki)

Serek topiony - 1 trójkącik 25 g, (1 porcja)

Kiełbasa krakowska sucha 30 g, (6 plasterów)

Pomidor czerwony 30 g, (0 cały)

Ogórek 30 g, (0 sztuk)

**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata czarna 220 g, (1 szklanka)

Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)

PODWIECZOREK 19:30  
90.2 kcal

**SOK MARCHWIOWO-MORELOWO-JABŁKOWY**

90.2 kcal, białko 0.88 g, węglowodany 22.4 g, tłuszcz 0.44 g

220 g, (1 szklanka)

Posiłek Potrawy Przepis

**ŚNIADANIE 07:30**  
588 kcal**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**  
10 min | 174 kcal, białko 8.26 g, węglowodany 25 g, tłuszcz 4.97 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Płatki owsiane 25 g, (2.5 łyżki)  
Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)**TWAROŻEK Z WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
15 min | 96.4 kcal, białko 11 g, węglowodany 7.88 g, tłuszcz 2.41 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Twaróg półtłusty 100 g, (0.5 kostka)  
Papryka czerwona słodka 30 g, (0 sztuk)  
Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki)  
Szczypiorek 5 g, (1 łyżka)**BUŁKA Z DYNIA**  
253 kcal, białko 9.82 g, węglowodany 39.3 g, tłuszcz 7.02 g  
80 g, (1 sztuka)**PIECZYWO CHRUPKIE ŻYTNIE WASA**  
61.9 kcal, białko 1.62 g, węglowodany 14.8 g, tłuszcz 0.27 g  
18 g, (2 kromki)**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**  
5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata czarna 220 g, (1 szklanka)  
Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**  
107 kcal**BANAN**  
107 kcal, białko 1.31 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.4 g  
120 g, (1 sztuka)

OBIAD 12:30  
952 kcal

**KREM Z DYNI Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 347 kcal, białko 10.5 g, węglowodany 49.7 g, tłuszcz 12.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kości, wywar 200 g, (2 porcje)  
Dyńa mrożona 80 g, (0.5 porcji)  
Ziemniak 150 g, (2 sztuki)  
Mleczko kokosowe 12% tłuszczu 50 g, (5 łyżek)  
Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji)  
Bułka wrocławska 25 g, (0.5 sztuk)  
Masło polskie extra 5 g, (0.5 łyżeczek)

**KOTLETY MIELONE, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 382 kcal, białko 31.3 g, węglowodany 19.2 g, tłuszcz 20 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Łopatka wieprzowa bez kości 100 g, (1 porcja)  
Jajko 20 g, (0.5 sztuk)  
Bułka wrocławska 20 g, (0.5 sztuk)  
Cebula 10 g, (0 sztuk)  
Bułka tarta 8 g, (1 łyżka)  
Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka)

**ZIEMNIAK**

154 kcal, białko 4.1 g, węglowodany 35 g, tłuszcz 0.18 g  
200 g, (2.5 sztuki)

**SALATA Z JOGURTEM , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 55.8 kcal, białko 3.23 g, węglowodany 5.21 g, tłuszcz 2.67 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Sałata lodowa 50 g, (1.5 liść)  
Jogurt naturalny 80 g, (4 łyżki)

**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji)  
Cukier 2 g, (0.5 łyżeczek)

KOLACJA 17:00  
563 kcal

**KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 560 kcal, białko 23.1 g, węglowodany 37.3 g, tłuszcz 34.7 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka wrocławska 60 g, (1 sztuka)  
Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki)  
Tuńczyk w oleju 50 g, (0.5 puszka)  
Jajko na twardo 25 g, (0.5 sztuk)  
Majonez 10 g, (1 łyżeczka)  
Śmietana, 12% tłuszczu 9 g, (1 łyżeczka)  
Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka)  
Koper 8 g, (2 łyżeczki)

**HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata czarna 220 g, (1 szklanka)  
Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)

---

PODWIECZOREK 19:30  
117 kcal

**WAFLE RYŻOWE**  
117 kcal, białko 2.4 g, węglowodany 24.3 g, tłuszcz 0.96 g  
30 g, (3 sztuki)

---

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30 767 kcal	<b>KASZA JAGLANA NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1</b>	10 min   175 kcal, białko 8.04 g, węglowodany 25.9 g, tłuszcz 4.22 g
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	<b>Kasza jaglana</b> 25 g, (1.5 łyżek)	
	<b>Mleko 2%</b> 160 g, (0.5 szklanek)	
	<b>BUŁKA MLECZNA Z MASŁEM, MIODEM I BANANEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b>	10 min   504 kcal, białko 6.82 g, węglowodany 79.8 g, tłuszcz 19.5 g
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	<b>Bułki mleczna</b> 60 g, (1 sztuka)	
	<b>Banan</b> 100 g, (1 sztuka)	
	<b>Miód</b> 25 g, (2 łyżeczki)	
	<b>Masło polskie extra</b> 20 g, (2 łyżeczki)	
	<b>KAKAO NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1</b>	5 min   86.4 kcal, białko 5.93 g, węglowodany 10.1 g, tłuszcz 3.65 g
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	<b>Kakao w proszku niesłodzone</b> 5 g, (1 łyżeczka)	
	<b>Mleko 2%</b> 150 g, (0.5 szklanek)	
	<b>HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1</b>	5 min   2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	<b>Herbata czarna</b> 220 g, (1 szklanka)	
	<b>Sok z cytryny</b> 3 g, (1 łyżeczka)	
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 69 kcal	<b>WINOGRON</b>	69 kcal, białko 0.72 g, węglowodany 18.1 g, tłuszcz 0.16 g
		100 g, (1.5 garści)



OBIAD 12:30  
813 kcal

**ZUPA GRYSIKOWA, ILOŚĆ PORCJI: 1**

90 min | 67.9 kcal, białko 4.45 g, węglowodany 12.7 g, tłuszcz 0.33 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kości, wywar 200 g, (2 porcje)  
Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji)  
Kasza manna 10 g, (1 łyżka)  
Pietruszka natka 6 g, (1 łyżeczka)

**FILET Z KURCZAKA PIECZONY W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH, ILOŚĆ PORCJI: 1**

40 min | 479 kcal, białko 32.7 g, węglowodany 27.7 g, tłuszcz 25.4 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Piersz z kurczaka 120 g, (0.5 sztuk)  
Mąka pszenna 10 g, (1.5 łyżeczek)  
Jajko 20 g, (0.5 sztuk)  
Płatki kukurydziane 25 g, (8.5 łyżek)  
Olej rzepakowy 20 g, (2 łyżki)

**PIECZONE ZIEMNIAKI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

40 min | 174 kcal, białko 2.38 g, węglowodany 30.3 g, tłuszcz 5.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ziemniak słodki 150 g, (0.5 sztuk)  
Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)  
Zioła prowansalskie 3 g, (1 łyżeczka)  
Papryka mielona 0.2 g, (1 szczypta)

**SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, ILOŚĆ PORCJI: 1**

30 min | 79.9 kcal, białko 3 g, węglowodany 17.4 g, tłuszcz 0.74 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kapusta pekińska 100 g, (0 sztuk)  
Marchew 30 g, (0.5 sztuk)  
Pomidor czerwony 30 g, (0 cały)  
Papryka czerwona słodka 30 g, (0 sztuk)  
Ogórek 30 g, (0 sztuk)  
Kukurydza, konserwowa 20 g, (1 łyżka)  
Cebula czerwona 10 g, (0 sztuk)

**KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 12.5 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 3.21 g, tłuszcz 0.03 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji)  
Cukier 2 g, (0.5 łyżeczek)

KOLACJA 17:00  
568 kcal

**KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 566 kcal, białko 13.1 g, węglowodany 56.9 g, tłuszcz 32.7 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb z ziarnami zbóż 80 g, (2 kromki)  
Pieczywo chrupkie 15 g, (2 kromki)  
Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki)  
Serek śmietankowy Almette 60 g, (6 łyżeczek)  
Papryka czerwona słodka 30 g, (0 sztuk)  
Ogórek 30 g, (0 sztuk)

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata owocowa hibiskus 220 g, (1 szklanka)

---

**PODWIECZOREK 19:30**  
32 kcal

**KISIEL BEZ CUKRU**  
32 kcal, białko g, węglowodany 8 g, tłuszcz g  
200 g, (1 porcja)

---

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	<b>Czwartek</b> 28 Grudnia 2023	<b>Piątek</b> 29 Grudnia 2023	<b>Sobota</b> 30 Grudnia 2023	<b>Niedziela</b> 31 Grudnia 2023	<b>Poniedziałek</b> 1 Stycznia 2024	<b>Wtorek</b> 2 Stycznia 2024	<b>Środa</b> 3 Stycznia 2024
<b>Śniadanie</b> 07:30	Kasza manna na mleku 168 kcal Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 511 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Płatki owsiane na mleku 174 kcal Kanapki z miodem i bananem 504 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z wędliną i serem 497 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z wędliną i serem 505 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Musli na mleku 164 kcal Kanapki z jajkiem gotowanym 459 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal Kawa zbożowa na mleku 85.8 kcal	Płatki owsiane na mleku 174 kcal Twarożek z warzywami 96.4 kcal Bułka z dynią 253 kcal Pieczywo chrupkie żytnie Wasa 61.9 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kasza jaglana na mleku 175 kcal Bułka mleczna z masłem, miodem i bananem 504 kcal Kakao na mleku 86.4 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal
<b>Drugie Śniadanie</b> 10:00	Banan 107 kcal	Sezamki 139 kcal	-	-	-	Banan 107 kcal	Winogron 69 kcal
<b>Obiad</b> 12:30	Zupa solferino z groszkiem i ziemniakami 164 kcal Płatki z kurczaka duszone w sosie koperkowym, ryż, bukiet warzyw 590 kcal Kompot 12.5 kcal	Krem z kalafiora z grzankami 257 kcal Kluski leniwe 336 kcal Kompot 12.5 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem 213 kcal Gotowane pierogi z truskawkami 431 kcal Kompot 12.5 kcal	Rosół z makaronem 129 kcal Szynka duszona w sosie 311 kcal Kluski 352 kcal Buraczki 93.4 kcal Kompot 12.5 kcal	Rosół z lanym ciastem 105 kcal Filet z kurczaka duszony 189 kcal Ryż z kurkumą 287 kcal Warzywa na patelnię 60 kcal Kompot 12.5 kcal	Krem z dyni z mleczkiem kokosowym i grzankami 347 kcal Kotlety mielone 382 kcal Ziemniak 174 kcal Sałata z jogurtem 55.8 kcal Kompot 12.5 kcal	Zupa grysikowa 67.9 kcal Filet z kurczaka pieczony w płatkach kukurydzyanych 479 kcal Pieczone ziemniaki 174 kcal Surówka z kapusty pekińskiej 79.9 kcal Kompot 12.5 kcal
<b>Kolacja</b> 17:00	Kanapki z serkiem topionym i warzywami 523 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z makrelą w sosie pomidorowym 520 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Grzane frankfurterki z pieczywem 526 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z psztetem drobiowym 534 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z serkiem topionym i wędliną 534 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z pastą z tuńczyka 560 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z serkiem kanapkowym i warzywami 566 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal
<b>Podwieczorek</b> 19:30	Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu 90 kcal	Winogron 69 kcal	Serek homogenizowany waniliowy 236 kcal	Sałatka owocowa 143 kcal	Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy 90.2 kcal	Wafle ryżowe 117 kcal	Kisiel bez cukru 32 kcal

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30 715 kcal	<b>KASZA KUKURYZIANA NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   180 kcal, białko 7.88 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 4.53 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kasza kukurydziana 25 g, (1.5 łyżek) Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)
	<b>GOTOWANE KIEŁBASKI DROBIOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 15 min   533 kcal, białko 15.3 g, węglowodany 42.1 g, tłuszcz 33.7 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kiełbaski drobiowe 60 g, (2 sztuki) Bułka wrocławska 60 g, (1 sztuka) Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki) Ketchup 20 g, (2 łyżeczki) Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)
	<b>HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 5 min   2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Herbata czarna 220 g, (1 szklanka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 114 kcal	<b>JABŁKO ODMIANA GALA</b> 114 kcal, białko 0.5 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.24 g 200 g, (1 duże)	
OBIAD 12:30 719 kcal	<b>ZUPA SZPINAKOWA Z RYZEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 90 min   145 kcal, białko 5.97 g, węglowodany 27.6 g, tłuszcz 1.83 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kości, wywar 100 g, (1 porcja) Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji) Ryż biały 25 g, (0 szklanek) Szpinak mrożony 50 g, (0 szklanek) Czosnek surowy 1 g, (0 ząbek) Śmietana, 12% tłuszczu 9 g, (1 łyżeczka)
	<b>JAJKO SADZONE Z ZIEMNIAKAMI, KALAFIOREM I MAŚLANKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   550 kcal, białko 26.5 g, węglowodany 53.6 g, tłuszcz 26.5 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 110 g, (2 sztuki) Ziemniak 225 g, (3 sztuki) Olej rzepakowy 5 g, (0.5 łyżek) Kalafior mrożony 120 g, (0.5 opakowanie) Maślanka 150 g, (0.5 szklanek) Cebula 10 g, (0 sztuk) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Masło polskie extra 10 g, (1 łyżeczka)
	<b>KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   24.1 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 6.2 g, tłuszcz 0.03 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji) Cukier 5 g, (0 szklanek)

KOLACJA 17:00  
534 kcal

**SALAATKA KEBAB Z PIECZONYM FILETEM Z KURCZAKA, SOSEM JOGURTOWO-CZOSNKOWYM I GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

60 min | 532 kcal, białko 30.1 g, węglowodany 40.1 g, tłuszcz 27.8 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kapusta pekińska 50 g, (0 sztuk)  
Kapusta czerwona 50 g, (3.5 łyżki)  
Pomidor czerwony 30 g, (0 cały)  
Ogórek 30 g, (0 sztuk)  
Jogurt naturalny 60 g, (3 łyżki)  
Majonez 10 g, (1 łyżeczka)  
Pierś z kurczaka 100 g, (0.5 sztuk)  
Bułka wrocławska 50 g, (1 sztuka)  
Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)  
Masło polskie extra 10 g, (1 łyżeczka)

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata owocowa hibiskus 220 g, (1 szklanka)

PODWIECZOREK  
19:30  
206 kcal

**DESER MLECZNY Z RYŻEM**

206 kcal, białko 7 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 6.8 g

200 g, (1 sztuka)

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE 07:30</b> 670 kcal	<b>MAKARON NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   153 kcal, białko 6.41 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 9.49 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Makaron domowy 25 g, (0.5 szklanek) Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)
	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   514 kcal, białko 17.8 g, węglowodany 39.6 g, tłuszcz 32.5 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Bułka kajzerka 60 g, (1 sztuka) Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki) Ser gouda 50 g, (2 plastry) Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały) Sałata masłowa 15 g, (3 liść)
	<b>HERBATA Z CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 5 min   2.86 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 0.87 g, tłuszcz 0.01 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Herbata czarna 220 g, (1 szklanka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:00 107 kcal	<b>BANAN</b> 107 kcal, białko 1.31 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.4 g 120 g, (1 sztuka)	
<b>OBIAD 12:30</b> 820 kcal	<b>ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 90 min   137 kcal, białko 4.48 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 1.66 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Kości, wywar 100 g, (1 porcja) Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji) Ryż biały 25 g, (0 szklanek) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Śmietana, 12% tłuszczu 9 g, (1 łyżeczka) Koper 8 g, (2 łyżeczki)
	<b>ŁOSOŚ PIECZONY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI, JABŁKA I PORA, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   659 kcal, białko 37.9 g, węglowodany 69.6 g, tłuszcz 25.9 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Łosoś atlantycki 150 g, (1 filet) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Ziemniak 250 g, (3.5 sztuki) Marchew 120 g, (1.5 sztuk) Por 50 g, (1 kawałek) Jabłko odmiana gala 50 g, (0.5 duże) Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)
	<b>KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   24.1 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 6.2 g, tłuszcz 0.03 g	<b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> Mieszanka owocowa mrożona 10 g, (0 porcji) Cukier 5 g, (0 szklanek)

KOLACJA 17:00  
457 kcal

**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 455 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 46.2 g, tłuszcz 21.5 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Polędwica sopocka 60 g, (5 plasterów)

Chleb zwykły 25 g, (1 kromka)

Bułka wrocławska 50 g, (1 sztuka)

Masło polskie extra 20 g, (2 łyżeczki)

Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)

Sałata masłowa 10 g, (2 liść)

**HERBATA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1**

5 min | 2.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.66 g, tłuszcz 0 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Herbata owocowa hibiskus 220 g, (1 szklanka)

PODWIECZOREK 19:30  
122 kcal

**JOGURT NATURALNY 2%**

90 kcal, białko 6.45 g, węglowodany 9.3 g, tłuszcz 3 g

150 g, (0.5 szklanek)

**SUSZONE ŚLIWKI**

31.6 kcal, białko 0.34 g, węglowodany 8.32 g, tłuszcz 0.07 g

28 g, (4 sztuki)

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 2

	Czwartek 4 Stycznia 2024	Piątek 5 Stycznia 2024
Śniadanie 07:30	<p>Kasza kukurydziana na mleku 180 kcal</p> <p>Gotowane kiełbaski drobiowe 533 kcal</p> <p>Herbata z cytryną 2.86 kcal</p>	<p>Makaron na mleku 153 kcal</p> <p>Kanapki z serem żółtym i warzywami 514 kcal</p> <p>Herbata z cytryną 2.86 kcal</p>
Drugie Śniadanie 10:00	Jabłko odmiana gala 114 kcal	Banan 107 kcal
Obiad 12:30	<p>Zupa szpinakowa z ryżem 145 kcal</p> <p>Jajko sadzone z ziemniakami, kalafiozem i maślaną 550 kcal</p> <p>Kompot 24.1 kcal</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 137 kcal</p> <p>Łosoś pieczony, ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i pora 659 kcal</p> <p>Kompot 24.1 kcal</p>
Kolacja 17:00	<p>Salatka kebab z pieczonym filetem z kurczaka, sosem jogurtowo- czosnkowym i grzankami 532 kcal</p> <p>Herbata owocowa 2.2 kcal</p>	<p>Kanapki z wędliną i serem 455 kcal</p> <p>Herbata owocowa 2.2 kcal</p>
Podwieczorek 19:30	Deser mleczny z ryżem 206 kcal	<p>Jogurt naturalny 2% 90 kcal</p> <p>Suszone śliwki 31.6 kcal</p>