



JADŁOSPIS NA 9 DNI

Dieta przygotowana dla Ośrodka Leczniczo- Rehabilitacyjny W Kamieńcu Dzieci 4- 9 Lat

- dzienna kaloryczność: 1800 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 SO₂ 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
554 kcal

KASZA MANNA NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 187 kcal, białko 7.66 g, węglowodany 31.2 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)
Cukier 5 g, (0 szklanek)

JAJECZNICA NA PARZE ZE SZCZYPIORKIEM , ILOŚĆ PORCJI: 1

15 min | 364 kcal, białko 12.6 g, węglowodany 32.1 g, tłuszcz 20.5 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Jajko 60 g, (1 sztuka)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
Szczypiorek 5 g, (1 łyżka)
Butka wrocławska 20 g, (0.5 sztuk)
Chleb z ziarnami zbóż 40 g, (1 kromka)

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
659 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 | 483 kcal, białko 27.6 g, węglowodany 48.7 g, tłuszcz 19.7 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pałka z kurczaka 110 g, (1 sztuka)
Ryż biały 50 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
436 kcal

KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1
10 min | 433 kcal, białko 9.91 g, węglowodany 37.4 g, tłuszcz 26.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb 60 g, (1.5 kromek)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
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
605 kcal**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU , ILOŚĆ PORCJI: 1**

10 min | 193 kcal, białko 8.26 g, węglowodany 30 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)
Cukier 5 g, (0 szklanek)

KANAPKI Z MIODEM I BANANEM , ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 409 kcal, białko 5.35 g, węglowodany 65.6 g, tłuszcz 15 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka z ziarnami 40 g, (0.5 sztuk)
Chleb 20 g, (0.5 kromek)
Miód 25 g, (2 łyżeczki)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
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
407 kcal

KANAPKI Z MAKRELĄ W SOSIE POMIDOROWYM , ILOŚĆ PORCJI: 1
10 min | 404 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 37.5 g, tłuszcz 21.5 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb 40 g, (1 kromka)

Bułka wrocławska 20 g, (0.5 sztuk)

Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)

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)

SOBOTA, 30 grudnia 2023

Posiłek Potrawy Przepis

ŚNIADANIE 07:30
462 kcal

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1
10 min | 459 kcal, białko 18.6 g, węglowodany 43.4 g, tłuszcz 24.4 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 15 g, (1.5 łyżeczek)
Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)
Ketchup 20 g, (2 łyżeczki)

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)

OBIAD 12:30
628 kcal

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1
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)

GOTOWANE PIEROGI Z TRUSKAWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1
90 min | 403 kcal, białko 8.6 g, węglowodany 71.6 g, tłuszcz 8.85 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% 5 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
491 kcal

GRZANE FRANKFUTERKI Z PIECZYWEM, ILOŚĆ PORCJI: 1
15 min | 489 kcal, białko 12 g, węglowodany 44 g, tłuszcz 28.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Frankfurterka wieprzowa 60 g, (2 sztuki)
Chleb 70 g, (2 kromki)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
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
157 kcal

SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY
157 kcal, białko 16.5 g, węglowodany 13.3 g, tłuszcz 4.2 g

100 g, (0.5 opakowanie)

Posiłek Potrawy Przepis

ŚNIADANIE 07:30
410 kcal**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1**
10 min | 407 kcal, białko 16.5 g, węglowodany 31.3 g, tłuszcz 23.8 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka wrocławska 50 g, (1 sztuka)
 Szynka kanapkowa 30 g, (2 plastry)
 Ser gouda 30 g, (1 plaster)
 Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
 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
750 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 | 234 kcal, białko 12.2 g, węglowodany 10.4 g, tłuszcz 15.9 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Szynkówka wieprzowa 80 g, (4 plastry)
 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 | 290 kcal, białko 9.72 g, węglowodany 56.9 g, tłuszcz 2.43 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ziemniak 150 g, (2 sztuki)
 Mąka pszenna 40 g, (0.5 szklanek)
 Jajko 20 g, (0.5 sztuk)

BURACZKI, ILOŚĆ PORCJI: 1
120 min | 85 kcal, białko 2.02 g, węglowodany 13.5 g, tłuszcz 3.12 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Burak 100 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
457 kcal

KANAPKI Z PSZTETEM DROBIOWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 455 kcal, białko 17.1 g, węglowodany 42 g, tłuszcz 23.7 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb 40 g, (1 kromka)
Bułka wrocławska 20 g, (0.5 sztuk)
Masło polskie 60% 15 g, (1.5 łyżeczek)
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
125 kcal

SAŁATKA OWOCOWA , ILOŚĆ PORCJI: 1

30 min | 125 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 32.4 g, tłuszcz 0.39 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

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

Posiłek Potrawy Przepis

ŚNIADANIE 07:30
633 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 | 381 kcal, białko 13.6 g, węglowodany 33.1 g, tłuszcz 21.5 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka z ziarnami 60 g, (1 sztuka)
Jaja gotowane 60 g, (1 sztuka)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)
Szczypiorek 5 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)

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
498 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 | 141 kcal, białko 18 g, węglowodany 0.13 g, tłuszcz 7.11 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pierś z kurczaka 80 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 | 180 kcal, białko 3.27 g, węglowodany 39.7 g, tłuszcz 0.27 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ryż biały 50 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
448 kcal

KANAPKI Z SERKIEM TOPIONYM I WĘDLINĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 445 kcal, białko 17.7 g, węglowodany 33.3 g, tłuszcz 27.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb z ziarnami zbóż 60 g, (1.5 kromek)

Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)

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

Kiełbasa krakowska sucha 30 g, (6 plastrów)

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
453 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 | 55.9 kcal, białko 5.77 g, węglowodany 5.5 g, tłuszcz 1.28 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Twaróg półtłusty 50 g, (0.5 kostka)
Papryka czerwona słodka 30 g, (0 sztuk)
Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki)
Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)**BUŁKA Z DYNIA**
190 kcal, białko 7.37 g, węglowodany 29.5 g, tłuszcz 5.26 g
60 g, (1 sztuka)**PIECZYWO CHRUPKIE ŻYTNIE WASA**
31 kcal, białko 0.81 g, węglowodany 7.4 g, tłuszcz 0.14 g
9 g, (1 kromka)**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
642 kcal

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

60 min | 210 kcal, białko 8.11 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 4.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kości, wywar 200 g, (2 porcje)
Dyńa mrożona 80 g, (0.5 porcji)
Ziemniak 120 g, (1.5 sztuk)
Mleczko kokosowe 12% tłuszczu 25 g, (2.5 łyżki)
Włoszczyzna krojona w paski mrożona 60 g, (0.5 porcji)
Bułka wrocławska 10 g, (0 sztuk)

KOTLETY MIELONE, ILOŚĆ PORCJI: 1

60 min | 274 kcal, białko 25.3 g, węglowodany 13.3 g, tłuszcz 13.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Łopatka wieprzowa bez kości 80 g, (1 porcja)
Jajko 20 g, (0.5 sztuk)
Bułka wrocławska 10 g, (0 sztuk)
Cebula 10 g, (0 sztuk)
Bułka tarta 8 g, (1 łyżka)
Olej rzepakowy 5 g, (0.5 łyżek)

ZIEMNIAK

116 kcal, białko 3.07 g, węglowodany 26.2 g, tłuszcz 0.14 g

150 g, (2 sztuki)

SALATA Z JOGURTEM , ILOŚĆ PORCJI: 1

5 min | 30 kcal, białko 1.75 g, węglowodany 3.05 g, tłuszcz 1.36 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Salata lodowa 40 g, (1 liść)
Jogurt naturalny 40 g, (2 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
446 kcal

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCYKA , ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 443 kcal, białko 15 g, węglowodany 31.5 g, tłuszcz 28.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Bułka wrocławska 50 g, (1 sztuka)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
Tuńczyk w oleju 25 g, (0 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
78 kcal

WAFLE RYŻOWE

78 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.64 g

20 g, (2 sztuki)

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30 654 kcal	KASZA JAGLANA NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 175 kcal, białko 8.04 g, węglowodany 25.9 g, tłuszcz 4.22 g	
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	Kasza jaglana 25 g, (1.5 łyżek) Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)	
	BUŁKA MLECZNA Z MASŁEM, MIODEM I BANANEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 390 kcal, białko 5.32 g, węglowodany 62.3 g, tłuszcz 14.8 g	
SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):		
Bułki mleczna 50 g, (1 sztuka) Banan 50 g, (0.5 sztuk) Miód 25 g, (2 łyżeczki) Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)		
	KAKAO NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 86.4 kcal, białko 5.93 g, węglowodany 10.1 g, tłuszcz 3.65 g	
	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):	
	Kakao w proszku niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka) Mleko 2% 150 g, (0.5 szklanek)	
	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 48.3 kcal	WINOGRON 48.3 kcal, białko 0.5 g, węglowodany 12.7 g, tłuszcz 0.11 g 70 g, (1 garść)	

OBIAD 12:30
581 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 | 261 kcal, białko 22.9 g, węglowodany 19.7 g, tłuszcz 9.28 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Pierś z kurczaka 80 g, (0.5 sztuk)
Mąka pszenna 10 g, (1.5 łyżeczek)
Jajko 20 g, (0.5 sztuk)
Płatki kukurydziane 15 g, (5 łyżek)
Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)

PIECZONE ZIEMNIAKI, ILOŚĆ PORCJI: 1

40 min | 160 kcal, białko 3.1 g, węglowodany 26.3 g, tłuszcz 5.16 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ziemniak 150 g, (2 sztuki)
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
427 kcal

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 424 kcal, białko 9.58 g, węglowodany 37 g, tłuszcz 27 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb z ziarnami zbóż 40 g, (1 kromka)
Pieczywo chrupkie 15 g, (2 kromki)
Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek)
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

	Czwartek 28 Grudnia 2023	Piątek 29 Grudnia 2023	Sobota 30 Grudnia 2023	Niedziela 31 Grudnia 2023	Poniedziałek 1 Stycznia 2024	Wtorek 2 Stycznia 2024	Środa 3 Stycznia 2024
Śniadanie 07:30	Kasza manna na mleku 187 kcal Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 364 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Płatki owsiane na mleku 193 kcal Kanapki z miodem i bananem 409 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z wędliną i serem 459 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z wędliną i serem 407 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Musli na mleku 164 kcal Kanapki z jajkiem gotowanym 381 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal Kawa zbożowa na mleku 85.8 kcal	Płatki owsiane na mleku 174 kcal Twarożek z warzywami 55.9 kcal Bułka z dynią 190 kcal Pieczywo chrupkie żytnie Wasa 31 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kasza jaglana na mleku 175 kcal Bułka mleczna z masłem, miodem i bananem 390 kcal Kakao na mleku 86.4 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal
Drugie Śniadanie 10:00	Banan 107 kcal	Sezamki 139 kcal	-	-	-	Banan 107 kcal	Winogron 48.3 kcal
Obiad 12:30	Zupa solferino z groszkiem i ziemniakami 164 kcal Płatki z kurczaka duszone w sosie koperkowym, ryż, bukiet warzyw 483 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 403 kcal Kompot 12.5 kcal	Rosół z makaronem 129 kcal Szynka duszona w sosie 234 kcal Kluski 290 kcal Buraczki 85 kcal Kompot 12.5 kcal	Rosół z lanym ciastem 105 kcal Filet z kurczaka duszony 141 kcal Ryż z kurkumą 180 kcal Warzywa na patelnię 60 kcal Kompot 12.5 kcal	Krem z dyni z mleczkiem kokosowym i grzankami 210 kcal Kotlety mielone 274 kcal Ziemniak 116 kcal Sałata z jogurtem 30 kcal Kompot 12.5 kcal	Zupa grysikowa 67.9 kcal Filet z kurczaka pieczony w płatkach kukurydzianych 261 kcal Pieczone ziemniaki 160 kcal Surówka z kapusty pekińskiej 79.9 kcal Kompot 12.5 kcal
Kolacja 17:00	Kanapki z serkiem topionym i warzywami 433 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z makrelą w sosie pomidorowym 404 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Grzane frankfurterki z pieczywem 489 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z psztetem drobiowym 455 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal	Kanapki z serkiem topionym i wędliną 445 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z pastą z tuńczyka 443 kcal Herbata z cytryną 2.86 kcal	Kanapki z serkiem kanapkowym i warzywami 424 kcal Herbata owocowa 2.2 kcal
Podwieczorek 19:30	Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu 90 kcal	Winogron 69 kcal	Serek homogenizowany waniliowy 157 kcal	Sałatka owocowa 125 kcal	Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy 90.2 kcal	Wafle ryżowe 78 kcal	Kisiel bez cukru 32 kcal

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30 592 kcal	KASZA KUKURYZIANA NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 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)	
	GOTOWANE KIEŁBASKI DROBIOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 410 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 41.7 g, tłuszcz 22.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kiełbaski drobiowe 30 g, (1 sztuka) Bułka wrocławska 60 g, (1 sztuka) Masło polskie extra 15 g, (1.5 łyżeczek) Ketchup 20 g, (2 łyżeczki) Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały)	
	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 10:00 114 kcal	JABŁKO ODMIANA GALA 114 kcal, białko 0.5 g, węglowodany 27.4 g, tłuszcz 0.24 g 200 g, (1 duże)	
OBIAD 12:30 553 kcal	ZUPA SZPINAKOWA Z RYZEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 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)	
	JAJKO SADZONE Z ZIEMNIAKAMI, KALAFIEM I MAŚLANKĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 60 min 384 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 40.1 g, tłuszcz 17.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jajko 60 g, (1 sztuka) Ziemniak 150 g, (2 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 5 g, (0.5 łyżeczek)	
	KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1 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
397 kcal

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

60 min | 395 kcal, białko 23.8 g, węglowodany 25.7 g, tłuszcz 22 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 80 g, (0.5 sztuk)
Butka wrocławska 25 g, (0.5 sztuk)
Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka)
Masło polskie extra 5 g, (0.5 łyżeczek)

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
103 kcal

DESER MLECZNY Z RYŻEM

103 kcal, białko 3.5 g, węglowodany 14.6 g, tłuszcz 3.4 g

100 g, (0.5 sztuk)

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30 531 kcal	MAKARON NA MLEKU, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 153 kcal, białko 6.41 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 9.49 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Makaron domowy 25 g, (0.5 szklanek) Mleko 2% 160 g, (0.5 szklanek)
	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 375 kcal, białko 14.5 g, węglowodany 33.3 g, tłuszcz 21.2 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Bułka kajzerka 50 g, (1 sztuka) Masło polskie extra 10 g, (1 łyżeczka) Ser gouda 40 g, (1.5 plasterów) Pomidor czerwony 60 g, (0.5 cały) Sałata masłowa 15 g, (3 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)
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 12:30 639 kcal	ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 90 min 137 kcal, białko 4.48 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 1.66 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) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) Śmietana, 12% tłuszczu 9 g, (1 łyżeczka) Koper 8 g, (2 łyżeczki)
	ŁOSOŚ PIECZONY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI, JABŁKA I PORA, ILOŚĆ PORCJI: 1 60 min 478 kcal, białko 25.6 g, węglowodany 52.1 g, tłuszcz 19.1 g	SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Łosoś atlantycki 100 g, (0.5 filet) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) Ziemniak 150 g, (2 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)
	KOMPOT, ILOŚĆ PORCJI: 1 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
420 kcal

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM, ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 417 kcal, białko 18.7 g, węglowodany 46.2 g, tłuszcz 17.4 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 15 g, (1.5 łyżeczek)

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
106 kcal

JOGURT NATURALNY 2%

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

150 g, (0.5 szklanek)

SUSZONE ŚLIWKI

15.8 kcal, białko 0.17 g, węglowodany 4.16 g, tłuszcz 0.03 g

14 g, (2 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 410 kcal</p> <p>Herbata z cytryną 2.86 kcal</p>	<p>Makaron na mleku 153 kcal</p> <p>Kanapki z serem żółtym i warzywami 375 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 maślanką 384 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 478 kcal</p> <p>Kompot 24.1 kcal</p>
Kolacja 17:00	<p>Salatka kebab z pieczonym filetem z kurczaka, sosem jogurtowo- czosnkowym i grzankami 395 kcal</p> <p>Herbata owocowa 2.2 kcal</p>	<p>Kanapki z wędliną i serem 417 kcal</p> <p>Herbata owocowa 2.2 kcal</p>
Podwieczorek 19:30	Deser mleczny z ryżem 103 kcal	<p>Jogurt naturalny 2% 90 kcal</p> <p>Suszone śliwki 15.8 kcal</p>