

DZIEŃ 1

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
--	-------------	-------------------	---------------	----------------	--------------------

ŚNIADANIE

KANAPKA (TWAROŻEK Z CEBULKĄ/ WĘDLINA DROBIOWA, OGÓREK KISZONY)

- masło ekstra 82%	10.0	74.8	0.1	8.3	0.1
- chleb mieszany	50.0	119.5	4.0	0.3	26.4
- ser twarogowy półtłusty	10.0	13.2	1.9	0.5	0.4
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5.0	3.0	0.2	0.1	0.3
- ogórek kiszony	30.0	3.6	0.3	0.0	0.6
- herbata owocowa	200.0	0.0	0.2	0.0	0.0
- wędlina drobiowa	15.0	14.4	3.2	0.2	0.0
- cebulka zielona	2.0	0.6	0.0	0.0	0.1
RAZEM	322.0	229.1	9.9	9.3	27.8

II ŚNIADANIE

- banan	130.0	126.1	1.3	0.4	30.6
WODA DO POPIJANIA MIĘDZY POSIŁKAMI					
- woda średniozm.	750.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	880.0	126.1	1.3	0.4	30.6

ZUPA

ZUPA KREM GROCHOWA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM

- wywar jarzynowy	139.1	15.8	0.5	0.6	2.7
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, pietruszka natka)	49.7	16.2	0.9	0.2	3.7
- ziemniaki	83.1	64.0	1.7	0.1	14.5
- groch połówki, dojrzałe nasiona	19.0	64.8	4.7	0.2	11.5
- majeranek suszony	1.0	2.7	0.1	0.1	0.6
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1
- groszek ptysiowy	6.3	30.4	0.9	1.9	2.4
- liść laurowy	2.0	6.3	0.2	0.2	1.5
- ziele angielskie całe	1.0	2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	301.5	203.1	9.0	3.3	37.7

2 DANIE

KLUSKI NA PARZE Z POLEWĄ JOGURTOWO-OWOCOWĄ

- mąka pszenna, typ 550	40.0	137.6	4.2	0.6	29.2
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30.0	15.3	1.0	0.6	1.5
- jaja kurze całe	15.0	21.0	1.9	1.5	0.1
- masło ekstra 82%	5.0	37.4	0.0	4.1	0.0
- drożdże, suszone	2.0	3.4	0.7	0.0	0.1
- cukier, biały	3.0	12.0	0.0	0.0	3.0
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30.0	18.0	1.3	0.6	1.9
- truskawki	30.0	9.6	0.2	0.1	2.2

KOMPOT WIELOOWOCOWY

- jabłko	10.1	5.0	0.0	0.0	1.2
- porzeczki czarne	10.1	5.2	0.1	0.0	1.5
- agrest	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- śliwki świeże	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- cukier, biały	2.5	10.1	0.0	0.0	2.5
- woda	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	355.0	278.4	9.6	7.7	44.1

DESER

- Mus owocowy	150.0	77.0	0.8	0.8	18.2
RAZEM	150.0	77.0	0.8	0.8	18.2

PODSUMOWANIE DNIA 2008.5 913.7 30.5 21.4 158.3

DZIEŃ 2

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
--	-------------	-------------------	---------------	----------------	--------------------

ŚNIADANIE

KANAPKA (PASTA JAJECZNO-SEROWA Z CEBULKĄ ZIELONĄ, POMIDOR)

- masło ekstra 82%	10.0	74.8	0.1	8.3	0.1
- chleb mieszany	50.0	119.5	4.0	0.3	26.4
- pasta z jaj	25.0	58.3	2.4	5.3	0.3
- pomidory, czerwone	30.0	5.1	0.3	0.1	1.1
- herbata owocowa	200.0	0.0	0.2	0.0	0.0
- cebulka zielona	2.0	0.6	0.0	0.0	0.1
- ser, gouda tłusty	5.0	15.9	1.4	1.1	0.0
RAZEM	322.0	274.1	8.4	15.0	28.0

II ŚNIADANIE

- jabłko	150.0	75.0	0.6	0.6	18.1
WODA DO POPIJANIA MIĘDZY POSIŁKAMI					
- woda średniozm.	750.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	900.0	75.0	0.6	0.6	18.1

ZUPA

KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ

- wywar mięsny	138.0	19.0	1.7	1.4	0.0
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, pietruszka natka)	49.3	16.1	0.9	0.2	3.7
- ziemniaki	94.7	72.9	1.9	0.1	16.6
- kasza jęczmienna, perłowa	17.8	59.6	1.2	0.4	13.4
- pietruszka, natka	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1
- liść laurowy	2.0	6.3	0.2	0.2	1.5
- ziele angielskie całe	1.0	2.6	0.1	0.1	0.7
- majeranek suszony	1.5	4.1	0.2	0.1	0.9
RAZEM	304.6	181.0	6.1	2.4	36.8

2 DANIE

INDYK Z DYNIĄ I PIECZARKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM

- mięso gulaszowe z indyka	46.2	47.6	9.0	1.3	0.0
- mąka ziemniaczana	2.4	8.4	0.2	0.0	2.0
- cebula	2.4	0.8	0.0	0.0	0.2
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.2	0.5	0.0	0.0	0.1
- czosnek w proszku	0.2	0.8	0.0	0.0	0.2
- śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	12.5	43.0	0.3	4.5	0.4
- dynia acorn, surowa	7.1	2.8	0.1	0.0	0.7
- mąka pszenna, typ 550	2.4	8.1	0.2	0.0	1.7
- pieczarka biała	6.7	1.4	0.2	0.0	0.2
- ziemniaki, gotowane	120.0	103.2	2.0	0.1	24.0

MARCHEWKA TALARKI

- marchew	60.0	19.8	0.6	0.1	5.2
-----------	------	------	-----	-----	-----

KOMPOT WIELOOWOCOWY

- jabłko	10.1	5.0	0.0	0.0	1.2
- porzeczki czarne	10.1	5.2	0.1	0.0	1.5
- agrest	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- śliwki świeże	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- cukier, biały	2.5	10.1	0.0	0.0	2.5
- woda	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	460.1	260.6	12.8	6.2	40.9

DESER

SEREK Z BANANAMI I MALINAMI

- banan	30.0	29.1	0.3	0.1	7.0
- ser twarogowy półtłusty	45.0	59.4	8.4	2.1	1.7
- maliny	30.0	12.9	0.4	0.1	3.6
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45.0	27.0	1.9	0.9	2.8
RAZEM	150.0	128.4	11.0	3.2	15.1

PODSUMOWANIE DNIA 2136.7 919.1 38.9 27.4 138.9

DZIEŃ 3

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
--	-------------	-------------------	---------------	----------------	--------------------

ŚNIADANIE

KANAPKA (PARÓWKA, KECZUP) - 1 porcja

- masło ekstra 82%	10.0	74.8	0.1	8.3	0.1
- chleb mieszany	50.0	119.5	4.0	0.3	26.4
- parówki drobiowe	30.0	56.9	4.5	4.2	0.3
- keczup	30.0	29.7	0.5	0.3	6.7
- herbata owocowa	200.0	0.0	0.2	0.0	0.0
RAZEM	320.0	280.8	9.3	13.0	33.4

II ŚNIADANIE

- gruszka	150.0	87.0	0.9	0.3	21.6
-----------	-------	------	-----	-----	------

WODA DO POPIJANIA MIĘDZY POSIŁKAMI

- woda średniozm.	750.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	900.0	87.0	0.9	0.3	21.6

ZUPA

POMIDOROWA Z MAKARONEM

- wywar mięsny	200.7	27.7	2.4	2.0	0.0
- koncentrat pomidorowy, 30%	72.3	70.1	4.0	1.1	12.1
- makaron	16.1	57.2	0.8	0.3	12.3
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1
- śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	10.7	36.8	0.2	3.9	0.3
- liść laurowy	2.0	6.3	0.2	0.2	1.5
- ziele angielskie całe	1.0	2.6	0.1	0.1	0.7
- majeranek suszony	2.0	5.4	0.3	0.1	1.2
RAZEM	305.0	206.4	7.9	7.6	28.2

2 DANIE

KOTLECIOK JAJECZNO-BROKUŁOWY W SOSIE CHRZANOWYM

- jaja kurze całe	39.6	55.4	4.9	3.8	0.2
- brokuły	24.7	7.7	0.7	0.1	1.3
- mąka ziemniaczana	4.9	17.7	0.3	0.0	4.1
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1
- czosnek w proszku	1.0	3.3	0.2	0.0	0.7
- cebula	4.9	1.6	0.1	0.0	0.3

- bułka tarta	4.9	17.5	0.5	0.1	3.8
- śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	24.7	85.0	0.5	8.9	0.7
- chrzan tarty, w słoiku	4.9	4.8	0.2	0.1	0.8
- kasza bulgur, gotowana	120.0	99.6	3.7	0.2	22.3

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

- kapusta czerwona	40.5	12.6	0.8	0.1	2.7
- jabłko	12.2	6.1	0.0	0.0	1.5
- por	4.0	1.2	0.1	0.0	0.2
- sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.8	2.0	0.1	0.0	0.5
- cukier, biały	0.8	3.2	0.0	0.0	0.8
- olej rzepakowy	0.8	7.3	0.0	0.8	0.0

KOMPOT WIELOOWOCOWY

- jabłko	10.1	5.0	0.0	0.0	1.2
- porzeczki czarne	10.1	5.2	0.1	0.0	1.5
- agrest	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- śliwki świeże	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- cukier, biały	2.5	10.1	0.0	0.0	2.5
- woda	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	489.9	349.3	12.4	14.4	46.4

DESER

RYŻ Z JABŁKAMI PRAŻONYMI Z RODZYNKAMI I JOGURTEM

- jabłka prażone	30.0	33.3	0.1	0.6	7.2
- ryż biały, gotowany	60.0	69.6	1.4	0.1	16.6
- rodzynki, bez pestek, suszone	8.0	23.9	0.2	0.0	6.3
- cukier, biały	2.0	8.0	0.0	0.0	2.0
- jogurt naturalny, 3,5% tłuszczu	50.0	36.0	2.5	1.8	2.4
RAZEM	150.0	170.8	4.2	2.5	34.4

PODSUMOWANIE DNIA 2165.0 1094.4 34.7 37.7 164.0

DZIEŃ 4

	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ŚNIADANIE					
KANAPKA (PASTA TWAROGOWA Z SUSZONYMI POMIDORAMI/SZYNKA, OGÓREK)					
- masło ekstra 82%	10.0	74.8	0.1	8.3	0.1
- chleb mieszany	50.0	119.5	4.0	0.3	26.4
- pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	5.0	10.7	0.3	0.7	1.2
- ogórek	30.0	4.2	0.2	0.0	0.9
- herbata owocowa	200.0	0.0	0.2	0.0	0.0
- ser twarogowy półtłusty	10.0	13.2	1.9	0.5	0.4
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5.0	3.0	0.2	0.1	0.3
- szynka kanapkowa	15.0	15.0	2.5	0.5	0.2
RAZEM	325.0	240.3	9.3	10.3	29.3

II ŚNIADANIE					
- śliwki świeże	150.0	69.0	1.1	0.5	17.1
WODA DO POPIJANIA MIĘDZY POSIŁKAMI					
- woda średniozm.	750.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	900.0	69.0	1.1	0.5	17.1

ZUPA					
ROSÓŁ					
- mięso z ud kurczaka, bez skóry	31.3	39.1	5.6	1.9	0.0
- indyk, szyja, samo mięso, surowe	31.3	39.1	5.2	1.9	0.0
- marchew	31.5	10.4	0.3	0.1	2.7
- seler korzeniowy	21.0	6.3	0.3	0.1	1.6
- cebula	10.5	3.5	0.1	0.0	0.7
- por	4.2	1.2	0.1	0.0	0.2
- pietruszka, natka	4.2	2.1	0.2	0.0	0.4
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1
- woda	146.9	0.0	0.0	0.0	0.0
- makaron nitki	18.8	66.4	0.8	0.3	15.1
- liść laurowy	2.0	6.3	0.2	0.2	1.5
- ziele angielskie całe	1.0	2.6	0.1	0.1	0.7
- majeranek suszony	1.0	2.7	0.1	0.1	0.6
RAZEM	304.0	180.0	13.0	4.6	23.7

2 DANIE

RISOTTO DROBIOWE Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

- mięso z piersi indyka, bez skóry	50.0	41.5	9.6	0.3	0.0
- marchew	13.0	4.3	0.1	0.0	1.1
- ryż biały, gotowany	120.0	139.2	2.8	0.2	33.1
- olej rzepakowy	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.5	1.2	0.0	0.0	0.3
- papryka, mielona	0.5	1.3	0.1	0.1	0.3
- groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	12.1	8.3	0.5	0.0	1.5

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY

- kapusta biała	33.5	11.1	0.6	0.1	2.5
- ogórek	9.6	1.3	0.1	0.0	0.3
- papryka czerwona, słodka	4.8	1.5	0.1	0.0	0.3
- rzodkiewka	4.8	0.9	0.0	0.0	0.2
- cebula czerwona	4.8	1.6	0.1	0.0	0.3
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.6	1.4	0.1	0.0	0.4
- cukier, biały	0.5	1.9	0.0	0.0	0.5
- majonez z olejem rzepakowym	1.0	7.0	0.0	0.8	0.0

KOMPOT WIELOOWOCOWY

- jabłko	10.1	5.0	0.0	0.0	1.2
- porzeczki czarne	10.1	5.2	0.1	0.0	1.5
- agrest	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- śliwki świeże	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- cukier, biały	2.5	10.1	0.0	0.0	2.5
- woda	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	459.6	282.7	14.3	5.7	47.0

DESER

PISHINGER Z MASĄ KAJMAKOWĄ I DŻEMEM TRUSKAWKOWYM

- wafle tortowe suche	10.9	46.6	1.3	0.7	9.3
- kajmak	20.6	64.9	1.4	1.5	11.4
- dżem truskawkowy, niskosłodzony	8.4	12.9	0.0	0.0	3.2
- mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	150.0	91.5	5.0	4.8	7.2
RAZEM	189.9	215.9	7.7	7.0	31.1

PODSUMOWANIE DNIA 2178.5 987.9 45.3 28.0 148.2

ŚNIADANIE

KANAPKA (PASTA DROBIOWA ZE SZCZYPIORKIEM)

- masło ekstra 82%	10.0	74.8	0.1	8.3	0.1
- kajzerki	50.0	148.5	4.2	1.8	29.3
- pasta drobiowa	30.0	119.4	5.1	9.4	4.0
- herbata owocowa	200.0	0.0	0.2	0.0	0.0
- szczypiorek	3.0	1.0	0.1	0.0	0.1

OWSIANKA NA MLEKU

- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150.0	76.5	5.1	3.0	7.3
- płatki owsiane	13.6	51.3	1.6	1.0	9.4
RAZEM	456.6	471.5	16.4	23.4	50.3

II ŚNIADANIE

- jabłko	150.0	75.0	0.6	0.6	18.1
----------	-------	------	-----	-----	------

WODA DO POPIJANIA MIĘDZY POSIŁKAMI

- woda średniozm.	750.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	900.0	75.0	0.6	0.6	18.1

ZUPA

ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI

- wywar mięsny	158.7	21.9	1.9	1.6	0.0
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, pietruszka natka)	56.7	18.5	1.0	0.2	4.2
- ziemniaki	59.4	45.7	1.2	0.1	10.4
- wieprzowina, boczek bez kości	11.7	38.1	2.0	3.3	0.0
- kielbasa zwyczajna	10.8	19.2	2.0	1.2	0.0
- sól biała	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.2	0.6	0.0	0.0	0.1
- majeranek suszony	2.0	5.4	0.3	0.1	1.2
- liść laurowy	2.0	6.3	0.2	0.2	1.5
- ziele angielskie całe	1.0	2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	302.8	158.4	8.6	6.8	18.2

2 DANIE

PULPETY RYBNE Z DORSZA W SOSIE POMIDOROWYM

- dorsz, świeży, filety bez skóry	48.6	33.5	8.0	0.1	0.0
- mąka pszenna, typ 550	9.7	33.4	1.0	0.2	7.1
- jaja kurze całe	4.9	6.8	0.6	0.5	0.0
- sól biała	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.2	0.5	0.0	0.0	0.1
- pomidory, czerwone	38.9	6.6	0.4	0.1	1.4
- mąka ziemniaczana	4.9	17.4	0.3	0.0	4.0
- olej rzepakowy	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0
- ziemniaki, gotowane	120.0	103.2	2.0	0.1	24.0

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

- kapusta kiszona	35.5	5.7	0.4	0.1	1.2
- marchew	13.3	4.4	0.1	0.0	1.2
- jabłko	4.4	2.2	0.0	0.0	0.5
- sól biała	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	0.5	1.3	0.1	0.0	0.3
- cukier, biały	0.4	1.8	0.0	0.0	0.4
- olej rzepakowy	1.8	15.9	0.0	1.8	0.0
- pietruszka, natka	3.5	1.7	0.2	0.0	0.3

KOMPOT WIELOOWOCOWY

- jabłko	10.1	5.0	0.0	0.0	1.2
- porzeczki czarne	10.1	5.2	0.1	0.0	1.5
- agrest	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- śliwki świeże	4.2	1.9	0.0	0.0	0.5
- cukier, biały	2.5	10.1	0.0	0.0	2.5
- woda	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	490.2	285.6	13.4	6.0	46.9

DESER

- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	120.0	72.0	5.2	2.4	7.4
- musli owocowe	30.0	109.2	2.5	0.9	24.0
RAZEM	150.0	181.2	7.7	3.3	31.4

PODSUMOWANIE DNIA 2299.6 1171.7 46.7 40.1 165.0