

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

# JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki;


**poniedziałek**
**► Śniadanie (727kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pasta z marchewki i ciecierzycy (245 kcal)	1 porcja
Połudwica z indyka (32kcal)	3 plastry (30g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Talarki marchewki (30 kcal)	1 porcja
Zupa mleczna z zacierką (108 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

**► II śniadanie (189kcal)**

Kanapka z twarogiem (189 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

Alergeny:  
1,7

**► Obiad (636kcal)**

Zupa pomidorowa z ryżem (167 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z jogurtem (37 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Pulpety drobiowe (255 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,7,9

**► Podwieczorek (127kcal)**

Kisiel z jabłkiem (127 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

### ► Kolacja (475kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Polędwica luksusowa (50kcal)	3 plastry (35g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Dietetyczna sałatka jarzynowa bez majonezu (113 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (143kcal)

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

Alergeny:  
7



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	125.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.14 g	<b>Sól:</b>	6.5 g

 wtorek

**► Śniadanie (625kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Płatki kukurydziane na mleku (168 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/3 garści (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Twarożek z szczypiorkiem (71 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Pomidor bez skórki (15 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

**► II śniadanie (75kcal)**

Kanapka z tuńczykiem (75 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

Alergeny:  
1,4

**► Obiad (764kcal)**

Kasza gryczana z indykiem i brokułem (377 kcal)	1 porcja
Zupa szpinakowa z ziemniakami (387 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
7,9

**► Podwieczorek (70kcal)**

Galaretko owocowa (70 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

### ► Kolacja (427kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Twaróg półtłusty, mielony (30kcal)	1 plaster (30g)
Pasta rybna (91 kcal)	1 porcja
Sałata (4kcal)	1 garść (25g)

Alergeny:  
1,4,7

### ► Posiłek przed snem (125kcal)

Wafle ryżowe (125kcal)	3 sztuki (30g)
------------------------	----------------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2086 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	150.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.72 g	<b>Sól:</b>	6.43 g


**środa**
**► Śniadanie (692kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Kasza manna z jabłkiem (255 kcal)	1 porcja
Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią (74 kcal)	1 porcja
Pasta z szynki (46 kcal)	1 porcja
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

 Alergeny:  
1,7

**► II śniadanie (45kcal)**

Sok pomidorowy (45kcal)	1 szklanka (250ml)
-------------------------	--------------------

**► Obiad (478kcal)**

Ryż brązowy, gotowany (71kcal)	1/3 szklanki (60g)
Zupa kalafiorowa (172 kcal)	1 porcja
Gulasz z indyka w warzywach (235 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
9

**► Podwieczorek (243kcal)**

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (243kcal)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------

 Alergeny:  
1,3,7

### ► Kolacja (490kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kurczak w galarecie z warzywami (147 kcal)	1 porcja
Twarożek z kielkami (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7,9

### ► Posiłek przed snem (90kcal)

Jabłko parowane (90 kcal)	1 porcja
---------------------------	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2038 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	149.71 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.44 g	<b>Sól:</b>	10.25 g





czwartek

▶ **Śniadanie (621kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Twarożek z koperkiem (70 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (169 kcal)	1 porcja
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Talarki marchewki (30 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Alergeny:  
1,7

▶ **II śniadanie (75kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-----------------------------	----------------------

Alergeny:  
7

▶ **Obiad (835kcal)**

Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem (547 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (288 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,9

▶ **Podwieczorek (68kcal)**

Sok wielowarzywny (68kcal)	1 szklanka (250ml)
----------------------------	--------------------

▶ **Kolacja (515kcal)**

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
-----------------------------	----------------

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Pasta z czerwonej soczewicy (137 kcal)	1 porcja
Pomidor bez skórki (15 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka (61kcal)	4 plastry (49g)

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.33 g	<b>Sól:</b>	9.02 g



## piątek

## ▶ Śniadanie (487kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (81kcal)	1/3 opakowania (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

Alergeny:  
1,7

## ▶ II śniadanie (181kcal)

Kanapka z twarogiem i kielkami i słonecznikiem (181 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:  
1,7

## ▶ Obiad (753kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa z grysikiem (290 kcal)	1 porcja
Dietetyczna ryba po grecku (240 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (46kcal)	2 porcje (200g)

Alergeny:  
9

## ▶ Podwieczorek (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------

### ► Kolacja (404kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Polędwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pasta z białek jajka z pietruszką (38 kcal)	1 porcja
Plasterki gotowanego buraka (26 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,7

### ► Posiłek przed snem (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-----------------------------	----------------------

Alergeny:  
7



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2016 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	196.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.94 g	<b>Sól:</b>	4.7 g

 **sobota**
**► Śniadanie (455kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Polędwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plasterów (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (93kcal)	3 łyżki (59g)
Salata (4kcal)	1 garść (25g)

Alergeny:  
1,7

**► II śniadanie (45kcal)**

Sok pomidorowy (45kcal)	1 szklanka (250ml)
-------------------------	--------------------

**► Obiad (927kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami (324 kcal)	1 porcja
Potrąka z kurczaka (213 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki (213 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,9

**► Podwieczorek (70kcal)**

Galaretka owocowa (70 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

**► Kolacja (510kcal)**

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Szynka wiejska (57kcal)

3 plastry (45g)

Sałatka ziemniaczana z roszką (151 kcal)

1 porcja

 Alergeny:  
1,3,7

### ► Posiłek przed snem (186kcal)

Serek wiejski (186kcal)

1 opakowanie (200g)

 Alergeny:  
7


### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2193 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	186.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.94 g	<b>Sól:</b>	8.39 g


**niedziela**
**► Śniadanie (447kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Pasztet z indyka (70kcal)	2 plastry (40g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Pomidor bez skórki (15 kcal)	1 porcja
Tuńczyk w sosie pomidorowym, puszka (46kcal)	1/3 puszki (50g)

Alergeny:  
1,7

**► II śniadanie (151kcal)**

Delikatna kanapka z jajkiem (151 kcal)	1 porcja
--	----------

Alergeny:  
1,3

**► Obiad (752kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Buraczki na ciepło (104 kcal)	1 porcja
Rosół z ryżem (290 kcal)	1 porcja
Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (181 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
9

**► Podwieczorek (110kcal)**

Kisiel z jabłkiem (110 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

### ► Kolacja (538kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Parówki z kurczaka (104kcal)	1 sztuka (40g)
Salatka z selera i jabłka (132 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7,9

### ► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2139 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	194.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.23 g	<b>Sól:</b>	3.81 g



**PRZEPIS:** Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Pasta z marchewki i ciecierzycy - 2 porcje

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy surowa - 6 i 2/3 łyżki (100g)


**Sposób przygotowania:**

Marchewkę ugotować. Ciecierzycę namoczyć i później ugotować. Składniki połączyć, dodać łyżkę oliwy, sól, odrobinę pieprzu i zieloną pietruszkę. Wszystko zblendować.

**PRZEPIS:** Talarki marchewki - 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Zupa mleczna z zacierką - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Kanapka z twarożkiem - 1 porcja

- Biały twarożek - 2/3 plastra (20g)
- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 1/7 szklanki (30g)


**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Sałata lodowa z jogurtem - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sałata lodowa - 1/5 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)


**Sposób przygotowania:**

Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Jogurt wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny, połać sałatę.

**PRZEPIS:** Ziemniaki z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)


**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, posypać koperkiem.

**PRZEPIS:** Pulpety drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (83ml)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Kisiel z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Sok jabłkowy - 1/6 szklanki (40ml)


**Sposób przygotowania:**

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego zgotować. Do gotowego, gorącego kisielu dodać starte jabłko. Wymieszać.

**PRZEPIS: Dietetyczna sałatka jarzynowa bez majonezu - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/6 opakowania (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kwaszony - 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)


**Sposób przygotowania:**

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku - 1 porcja**

- Płatki kukurydziane - 2/3 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Twarożek z szczypiorkim - 1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Pomidor bez skórki - 1 porcja**

- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Kanapka z tuńczykiem - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)


**Sposób przygotowania:**

Tuńczyka zblendować.  
Pastą posmarować pieczywo.  
Podawać z ogórkiem kiszonym.

**PRZEPIS:** Kasza gryczana z indykiem i brokułem - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Indyk, białe mięso surowe - 1 porcja (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2/3 plastra (7g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Galaretka owocowa - 1 porcja

- PKU Galaretka o smaku wiśniowym w proszku - 1/4 opakowania (20g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pasta rybna - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sardynka w oleju - 1/3 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Kasza manna z jabłkiem - 1 porcja**

- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)


**Sposób przygotowania:**

Jabłka obrać ze skórki, umyć i ścierać na grubych oczkach tarki. Do garnka wlać odrobinę wody (aby lekko przykryła dno naczynia), wrzucić jabłka, oprószyć je cynamonem i jeśli jabłka są kwaśne to również cukrem. Gotować na małym ogniu do miękkości. W drugim garnku zagotować 400 ml mleka. W pozostałym mleku mieszać kaszę mannę, cukier i cukier waniliowy. Na gotujące się mleko wlać kaszę mannę i gotować przez 5 minut ciągle mieszając. Nałożyć do miseczek lub wysokich kubków, a na wierzch ponownie ułożyć warstwę jabłek

**PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią - 1 porcja**

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 3/4 plastra (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (23g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 3 i 1/3 liścia (17g)


**Sposób przygotowania:**

Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku solą morską i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Twarożek podawać na liściach sałaty z razowym chlebem.

**PRZEPIS: Pasta z szynki - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2 i 1/2 plastra (38g)


**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić na kawałki, zblendować i połączyć z masłem oraz drobno posiekanym koperkiem. Doprawić do smaku.

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Gałka muszkatowa, mielona - 1 szczypta (1g)


**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS: Gulasz z indyka w warzywach - 1 porcja**

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)


**Sposób przygotowania:**

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym-podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

**PRZEPIS: Kurczak w galarecie z warzywami - 1 porcja**

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/7 łyżki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/4 szklanki (60ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 2/3 sztuki (60g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Twarożek z kiełkami - 1 porcja**

- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (5g)
- Kiełki brokuła - 1/4 łyżki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób przygotowania:**

Pokruszony ser wymieszać z jogurtem, przyprawami i otrębami. Pokrojoną rzodkiewkę i kiełki posypać na wierzchu sera. Podawać z pieczywem.

**PRZEPIS: Jabłko parowane - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja**

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób przygotowania:**

Na prawie gotujące się mleko wsypać płatki. Gotować 10-15 minut.

**PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (240g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)


**Sposób przygotowania:**

W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem.

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 i 1/3 szklanki (135g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)


**Sposób przygotowania:**

Wszystkie warzywa, umyć, oczyścić, obrać i pokroić. Gotować w lekko osolonej wodzie z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Mąkę wymieszać z wodą i wlać zawieszinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)


**Sposób przygotowania:**

Soczewicę ugotować. Odsączyć i zmiksować z wodą (80 ml), sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem i przyprawami. Posypać szczypiorkiem i podawać z pieczywem.

**PRZEPIS: Kanapka z twarogiem i kiełkami i słonecznikiem - 1 porcja**

- Biały twaróg - 2/3 plastra (20g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (25g)
- Kiełki brokuła - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z grysiem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)


**Sposób przygotowania:**



**PRZEPIS:** Dietetyczna ryba po grecku - 4 porcje

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 5 porcji (500g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)


**Sposób przygotowania:**

Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oliwie, aż będą rumiane. Cebulę pokroić w plastry, marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Cebulę zeszklić na oliwie, a starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, cebulę, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut. Następnie układać w naczyniu warstwami rybę i przygotowany sos.

**PRZEPIS:** Pasta z białek jajka z pietruszką - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/8 opakowania (10g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Plasterki gotowanego buraka - 1 porcja

- Buraki, gotowane - 1/2 sztuki (60g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS:** Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)


**Sposób przygotowania:**

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulką ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewając wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

**PRZEPIS: Surówka z marchewki - 1 porcja**

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

**PRZEPIS: Sałatka ziemniaczana z roszponką - 5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szcypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 4 garście (100g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować do miękkości w osolonej wodzie, odcedzić. Jajko ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Roszponkę opłukać, osuszyć. Ogórki pokroić w plasterki. Szcypiorek opłukać, odsączyć, posiekać. Roszponkę, ziemniaki, ogórki i jajko wymieszać w salaterce. Przygotować sos. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać musztardę, oliwę, sól i sok z cytryny. Połączyć składniki. Sałatkę połączyć sosem, obficie oprószyć pieprzem i posypać szczypiorkiem.

**PRZEPIS: Delikatna kanapka z jajkiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)


**Sposób przygotowania:**

Jajko ugotować na twardo. Chleb posmarować serkiem, a na serek położyć, plasterki pomidora, liście szpinaku i pokrojone jajko.

**PRZEPIS: Buraczki na ciepło - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)


**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i poleać oliwą.

**PRZEPIS: Rosół z ryżem - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


**Sposób przygotowania:**
**PRZEPIS: Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)


**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: oliwę z oliwek, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z olejem, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

**PRZEPIS: Sałatka z selera i jabłka - 1 porcja**

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy, gotowany - 1/6 sztuki (50g)


**Sposób przygotowania:**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Pasta z marchewki i ciecierzycy Polędwica z indyka Chleb graham, pszenno- żytni Talarki marchewki Zupa mleczna z zacierką	Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Płatki kukurydziane na mleku Sałata Chleb graham, pszenno- żytni Twarożek z szczypiorkim Masło ekstra Pomidor bez skórki	Kawa zbożowa z mlekiem Rukola Kasza manna z jabłkiem Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią Pasta z szynki Chleb graham, pszenno- żytni Masło ekstra	Kawa zbożowa z mlekiem Kielbasa szynkowa, z indyka Twarożek z koperkiem Płatki owsiane gotowane na mleku Chleb graham, pszenno- żytni Talarki marchewki Masło ekstra	Masło ekstra Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Chleb graham, pszenno- żytni Kawa zbożowa z mlekiem Kiwi	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno- żytni Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy Sałata	Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Mix sałat Paszтет z indyka Chleb graham, pszenno- żytni Pomidor bez skórki Tuńczyk w sosie pomidorowym, puszka
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Kanapka z twarożkiem	Kanapka z tuńczykiem	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z twarożkiem i kiełkami i słonecznikiem	Sok pomidorowy	Delikatna kanapka z jajkiem
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pomidorowa z ryżem Sałata lodowa z jogurtem Ziemniaki z koperkiem Pulpety drobiowe	Kasza gryczana z indykiem i brokułem Zupa szpinakowa z ziemniakami	Ryż brązowy, gotowany Zupa kalafiorowa Gulasz z indyka w warzywach	Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem Zupa ziemniaczana	Ziemniaki z koperkiem Zupa jarzynowa z grysiem Dietetyczna ryba po grecku Brokuły, gotowane w wodzie	Ziemniaki z koperkiem Krupnik z ziemniakami Potrawka z kurczaka Surówka z marchewki	Ziemniaki z koperkiem Buraczki na ciepło Rosół z ryżem Piersz z kurczaka w ziołach prowansalskich
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel z jabłkiem	Galaretka owocowa	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Sok wielowarzywny	Banan	Galaretka owocowa	Kisiel z jabłkiem
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Polędwica luksusowa Chleb graham, pszenno- żytni Dietetyczna sałatka jarzynowa bez majonezu	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Twaróg półtłusty, mielony Pasta rybna Sałata	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Kurczak w galarecie z warzywami Twarożek z kiełkami	Chleb żytni jasny Kawa zbożowa z mlekiem Masło ekstra Pasta z czerwonej soczewicy Pomidor bez skórki Polędwica sopočka	Chleb żytni jasny Masło ekstra Polędwica miodowa Kawa zbożowa z mlekiem Pasta z białek jajka z pietruszką Plasterki gotowanego buraka	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Szynka wiejska Sałatka ziemniaczana z roszponką	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kawa zbożowa z mlekiem Parówki z kurczaka Sałatka z selera i jabłka
<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>	<b>Posiłek przed snem</b>
Jogurt owocowy niskotłuszczowy	Wafle ryżowe	Jabłko parowane	Pomarańcza	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski	Pomarańcza