

Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-05 - 2024-02-11)

PON 2024-02-05	WTO 2024-02-06	ŚRO 2024-02-07	CZW 2024-02-08	PIĄ 2024-02-09	SOB 2024-02-10	NIE 2024-02-11
Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml z cytryną	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw) Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml
Obiad 13:30 Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka) Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8) Marchew duszona z selerem 100 Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)	Obiad 13:30 Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka) Pulpet mięsny - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100) Ziemniaki 200 (290) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)	Obiad 13:30 Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150) Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper) Ziemniaki 200 (290) Cukinia duszona 100 Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	Obiad 13:30 Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Buraczki 100 (buraki 120, olej 5) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)	Obiad 13:30 Grysikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5) Ziemniaki 200 (290) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	Obiad 13:30 Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250	Obiad 13:30 Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) Kisiel 250 (kisiel 8)
Kolacja 17:30 Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), banan 1/2 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo-warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy
2116kcal • B: 72g • T: 63g • W: 331g	2135kcal • B: 103g • T: 66g • W: 296g	2284kcal • B: 104g • T: 72g • W: 319g	2227kcal • B: 105g • T: 84g • W: 275g	1972kcal • B: 82g • T: 43g • W: 330g	2228kcal • B: 93g • T: 74g • W: 314g	2168kcal • B: 89g • T: 62g • W: 329g

Plan diety • Tydzień 1 (2024-02-05 - 2024-02-11)

📅 2024-02-05 - poniedziałek

2116kcal • B: 72g • T: 63g • W: 331g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.85g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.97g

Węglowodany

Sacharoza: 21.75g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

664kcal • B: 23g • T: 23g • W: 96g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

parówka, ketchup, sałata, jabłko

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

758kcal • B: 19g • T: 19g • W: 137g

Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8)

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

Marchew duszona z selerem 100

• 64kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

Jogurt, mus owocowo-warzywny

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.43g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.82g

Węglowodany

Sacharoza: 10.65g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

609kcal • B: 23g • T: 18g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane

• 109kcal • B: 8g • T: 1g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

694kcal • B: 36g • T: 13g • W: 114g

Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka)

• 176kcal • B: 7g • T: 2g • W: 33g

Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100)

• 302kcal • B: 23g • T: 10g • W: 31g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler

Składniki mineralne
Sól: 3.88g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.45g

Węglowodany
Sacharoza: 23.64g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

633kcal • B: 28g • T: 20g • W: 89g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

twaróg 70, dżem 25

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

641kcal • B: 34g • T: 11g • W: 107g

Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150)

• 176kcal • B: 7g • T: 1g • W: 40g

Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Cukinia duszona 100

• 43kcal • B: 2g • T: 2g • W: 5g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)

• 199kcal • B: 9g • T: 7g • W: 26g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), banan 1/2

• 273kcal • B: 15g • T: 17g • W: 17g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Jęczmień, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.36g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.67g

Węglowodany

Sacharoza: 17.56g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

626kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

708kcal • B: 37g • T: 26g • W: 87g

Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Buraczki 100 (buraki 120, olej 5)

• 89kcal • B: 2g • T: 5g • W: 10g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

parówka, ketchup, sałata, pomidor 50

• 115kcal • B: 9g • T: 6g • W: 7g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.01g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
22.59g

Węglowodany

Sacharoza: 25.06g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

579kcal • B: 22g • T: 11g • W: 105g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

Salatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim

• 155kcal • B: 8g • T: 3g • W: 28g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

567kcal • B: 29g • T: 10g • W: 95g

Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

Jogurt, sok owocowy

• 172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne
Sól: 4.53g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.07g

Węglowodany
Sacharoza: 26.36g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

607kcal • B: 26g • T: 18g • W: 89g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

639kcal • B: 32g • T: 15g • W: 101g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasztet 50, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurcze, Żółtko kurcze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5.01g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.97g

Węglowodany

Sacharoza: 24.13g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

593kcal • B: 28g • T: 20g • W: 79g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

twaróg 70, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

784kcal • B: 32g • T: 20g • W: 125g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4)

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ☉ 17:30

619kcal • B: 23g • T: 18g • W: 95g

Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g

Jogurt, sok owocowy

• 172kcal • B: 7g • T: 3g • W: 29g