

Dieta podstawowa

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-04 - 2024-03-10)

PON 2024-03-04	WTO 2024-03-05	ŚRO 2024-03-06	CZW 2024-03-07	PIĄ 2024-03-08	SOB 2024-03-09	NIE 2024-03-10
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup 12, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew 80, pietruszka 30, seler 30, ziemniaki 50, jabłko 50, jaja 20, groszek zielony 14, majonez 21, ogórek kiszony 30)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz ukraiński 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, buraki 70, kapusta 20, natka, fasola 15, śmietanka 30% 15)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka)</p> <p>Gołąbki 190 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, mąka pszenna 250, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Wątróbka z cebulą i jabłkiem 160 (wątróbka z indyka 100, mąka pszenna 10, cebula 40, jabłko 50, smalec 15)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)</p> <p>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)</p> <p>Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj 80, jaja 10, bułka tarta 10, cebula 10, słonina 10, olej 20)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona 90, marchew 10, cebula 10, olej 5)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)</p> <p>Fasolka po bretońsku 200 (fasola 80, kiełbasa 80, koncentrat pomidorowy 15, cebula 15, smalec 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>pasztet 50, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>
<p>2107kcal • B: 75g • T: 62g • W: 330g</p>	<p>2258kcal • B: 107g • T: 73g • W: 310g</p>	<p>2452kcal • B: 105g • T: 93g • W: 314g</p>	<p>2230kcal • B: 105g • T: 84g • W: 277g</p>	<p>2342kcal • B: 80g • T: 88g • W: 328g</p>	<p>2420kcal • B: 105g • T: 79g • W: 343g</p>	<p>2126kcal • B: 92g • T: 62g • W: 316g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-04 - 2024-03-10)

📅 2024-03-04 - poniedziałek

2107kcal • B: 75g • T: 62g • W: 330g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.76g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.49g

Węglowodany

Sacharoza: 19.86g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

581kcal • B: 23g • T: 22g • W: 77g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

parówka, ketchup 12, sałata

• 91kcal • B: 8g • T: 6g • W: 2g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

774kcal • B: 22g • T: 18g • W: 140g

Barszcz ukraiński 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, buraki 70, kapusta 20, natka, fasola 15, śmietanka 30% 15)

• 199kcal • B: 9g • T: 5g • W: 34g

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

Surówka z marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

KOLACJA ☉ 17:30

611kcal • B: 23g • T: 18g • W: 94g

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

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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

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, Żyto, Białko kurze, Żółtko kurze, Makrela, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.71g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.36g

Węglowodany

Sacharoza: 11.57g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

692kcal • B: 27g • T: 26g • W: 93g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasta ryбно-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

742kcal • B: 37g • T: 12g • W: 129g

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

Gołąbki 190 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, mąka pszenna 10, ryż 22, kapusta 250, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10)

• 351kcal • B: 24g • T: 10g • W: 46g

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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, Żyto, Ser podpuszczkowy, Seler

Składniki mineralne

Sól: 3.98g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
45.95g

Węglowodany

Sacharoza: 20.23g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

625kcal • B: 28g • T: 20g • W: 88g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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

836kcal • B: 35g • T: 32g • W: 109g

Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

Wątróbka z cebulą i jabłkiem 160 (wątróbka z indyka 100, mąka pszenna 10, cebula 40, jabłko 50, smalec 15)

• 343kcal • B: 21g • T: 22g • W: 17g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • 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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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

• 262kcal • B: 15g • T: 17g • W: 15g

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, Żyto, Jęczmień, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.46g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.68g

Węglowodany

Sacharoza: 17.38g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

618kcal • B: 24g • T: 19g • W: 92g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

725kcal • B: 37g • T: 26g • W: 91g

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 z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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, Żyto, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5.29g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
23.75g

Węglowodany

Sacharoza: 23.74g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

724kcal • B: 21g • T: 28g • W: 106g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew 80, pietruszka 30, seler 30, ziemniaki 50, jabłko 50, jaja 20, groszek zielony 14, majonez 21, ogórek kiszony 30)

• 309kcal • B: 7g • T: 19g • W: 31g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

798kcal • B: 28g • T: 38g • W: 94g

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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj 80, jaja 10, bułka tarta 10, cebula 10, słonina 10, olej 20)

• 366kcal • B: 16g • T: 30g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona 90, marchew 10, cebula 10, olej 5)

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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, Żyto, Seler, Gorczyca, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 5.57g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
38.35g

Węglowodany

Sacharoza: 20.93g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

590kcal • B: 24g • T: 19g • W: 85g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

855kcal • B: 46g • T: 19g • W: 135g

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

Fasolka po bretońsku 200 (fasola 80, kielbasa 80, koncentrat pomidorowy 15, cebula 15, smalec 3)

• 442kcal • B: 35g • T: 13g • W: 53g

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasztet 50, sałata, gruszka

• 257kcal • 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, Żyto, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.02g

Węglowodany

Sacharoza: 21.2g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

586kcal • B: 28g • T: 20g • W: 78g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

twaróg 70, sałata, szczypior

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

757kcal • B: 35g • T: 21g • W: 115g

Zupa brokułowa 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, brokuły 50, śmietanka 30% 15, natka)

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

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 z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)

• 69kcal • B: 3g • T: 2g • W: 11g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ☉ 17:30

611kcal • B: 23g • T: 18g • W: 94g

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

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

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