

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

Wszystkie potrawy bez śmietany

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-18 - 2024-03-24)

PON 2024-03-18	WTO 2024-03-19	ŚRO 2024-03-20	CZW 2024-03-21	PIĄ 2024-03-22	SOB 2024-03-23	NIE 2024-03-24
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, koperek</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 (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, banan 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Łazanki z twarogiem i jabłkiem 260</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>Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (łopatka kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</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 jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 22, natka)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</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>Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczaka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Dynia duszona 100</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)</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 jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>pasta z białek (2szt), sałata</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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</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 (3 zw), masło 10</p> <p>pasta z mięsa 60, 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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, banan 1/2</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 (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup 12, sałata</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>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</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>serek homogenizowany</p>
<p>1899kcal • B: 86g • T: 41g • W: 307g</p>	<p>2017kcal • B: 105g • T: 67g • W: 262g</p>	<p>2133kcal • B: 92g • T: 58g • W: 328g</p>	<p>2248kcal • B: 108g • T: 85g • W: 278g</p>	<p>1957kcal • B: 80g • T: 46g • W: 322g</p>	<p>2118kcal • B: 106g • T: 54g • W: 315g</p>	<p>2218kcal • B: 98g • T: 75g • W: 301g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-18 - 2024-03-24)

📅 2024-03-18 - poniedziałek

1899kcal • B: 86g • T: 41g • W: 307g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.85g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
21.86g

Węglowodany

Sacharoza: 20.61g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

628kcal • B: 23g • T: 19g • 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

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

643kcal • B: 32g • T: 10g • W: 109g

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

Łazanki z twarogiem i jabłkiem 260

• 444kcal • B: 26g • T: 5g • W: 73g

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)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

pasta z białek (2szt), sałata

• 34kcal • B: 8g • T: 0g • W: 1g

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, Ser podpuszczkowy, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 4.39g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.98g

Węglowodany

Sacharoza: 10.22g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

595kcal • B: 28g • T: 21g • W: 77g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

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

628kcal • B: 36g • T: 12g • W: 102g

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 z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

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

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

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

wędlina, 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, Seler

Składniki mineralne
Sól: 4.91g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.83g

Węglowodany
Sacharoza: 29.71g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

649kcal • B: 23g • T: 22g • W: 92g

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, banan 1/2

• 150kcal • B: 9g • T: 6g • W: 16g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

630kcal • B: 33g • T: 10g • W: 113g

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 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

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

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: 4.44g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
39.23g

Węglowodany

Sacharoza: 19.23g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

630kcal • B: 24g • T: 20g • W: 94g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

734kcal • B: 37g • T: 26g • W: 93g

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 jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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

pasta z mięsa 60, sałata, pomidor 50

• 105kcal • B: 12g • T: 6g • W: 2g

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: 5.12g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
24.82g

Węglowodany

Sacharoza: 24.25g

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

580kcal • B: 28g • T: 14g • W: 92g

Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, koncentrat i pulpa pomidorowa 20, ryż 22, natka)

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

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 agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

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

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, Ser podpuszczkowy, Białko kurcze, Żółtko kurcze, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.33g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.68g

Węglowodany

Sacharoza: 20.56g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

634kcal • B: 28g • T: 21g • W: 87g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

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

612kcal • B: 38g • T: 8g • W: 104g

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

Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Dynia duszona 100

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

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, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.71g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.52g

Węglowodany

Sacharoza: 17.74g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

624kcal • B: 23g • T: 19g • W: 95g

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

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

767kcal • B: 33g • T: 19g • W: 123g

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 z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

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

parówka, ketchup 12, sałata

• 91kcal • B: 8g • T: 6g • W: 2g

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