

Dieta podstawowa

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-25 - 2024-03-31)

PON 2024-03-25	WTO 2024-03-26	ŚRO 2024-03-27	CZW 2024-03-28	PIĄ 2024-03-29	SOB 2024-03-30	NIE 2024-03-31
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlna 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw) Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna) Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, sałata Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, szczypior Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Barszcz biały z jajkiem (zakwas, marchew, śmietana 18%, majeranek, jajo gotowane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 Biała kielbasa, ćwikła z chrzanem Herbata 250 ml Sernik</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) Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki 300, mąka pszenna 30, mąka ziemniaczana 20, jaja 15, margaryna miękka 7, masło 8) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 90 (ogórek kiszony 50, marchew 30, jabłko 30, cebula 15, olej 5) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa fasolowa 250ml kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, fasola 40, cebula 10, kielbasa 10, majeranek) Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper) Ziemniaki 200 (290) Buraczki z jogurtem 100 Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa 60, kielbasa 20, kapusta 20, marchew 30, cebula 10, koncentrat pomidorowy 10, smalec 5) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30) Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj 80, olej 20, jaja 10, mąka pszenna 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka) Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kisiel 250 (kisiel 8)</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) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), gruszka Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 Dżem 50 Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlna 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</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>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>wędlna 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wieloowocowy</p>
<p>2200kcal • B: 82g • T: 74g • W:</p>						

315g	2147kcal • B: 106g • T: 50g • W: 335g	2096kcal • B: 108g • T: 68g • W: 280g	2124kcal • B: 101g • T: 74g • W: 279g	2259kcal • B: 86g • T: 82g • W: 309g	2189kcal • B: 76g • T: 70g • W: 327g	2619kcal • B: 121g • T: 99g • W: 327g
-------------	--	--	--	---	---	--

Plan diety • Tydzień 1 (2024-03-25 - 2024-03-31)

📅 2024-03-25 - poniedziałek

2200kcal • B: 82g • T: 74g • W: 315g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.84g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.12g

Węglowodany

Sacharoza: 12.57g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

561kcal • B: 26g • T: 18g • W: 78g

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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

791kcal • B: 18g • T: 23g • W: 133g

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

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

Salatka z ogórka kiszzonego z olejem 90 (ogórek kiszony 50, marchew 30, jabłko 30, cebula 15, olej 5)

• 80kcal • B: 1g • T: 5g • W: 8g

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), gruszka

• 125kcal • B: 11g • T: 8g • W: 2g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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, Gorczyca, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.87g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.9g

Węglowodany

Sacharoza: 26.35g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

629kcal • 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 (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

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

749kcal • B: 47g • T: 8g • W: 132g

Zupa fasolowa 250ml kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, fasola 40, cebula 10, kiełbasa 10, majeranek)

• 263kcal • B: 15g • T: 2g • W: 51g

Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

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

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

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 4.85g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.75g

Węglowodany

Sacharoza: 18.27g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

590kcal • B: 34g • T: 18g • W: 77g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

651kcal • B: 33g • T: 15g • W: 104g

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

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa 60, kielbasa 20, kapusta 20, marchew 30, cebula 10, koncentrat pomidorowy 10, smalec 5)

• 281kcal • B: 22g • T: 13g • W: 23g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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

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, Seler

Składniki mineralne
Sól: 4.96g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.57g

Węglowodany
Sacharoza: 15.56g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

628kcal • B: 23g • T: 22g • 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

parówka, ketchup, sałata, pomarańcza 1/2

• 138kcal • B: 9g • T: 6g • W: 13g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

666kcal • B: 37g • T: 26g • W: 78g

Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka)

• 139kcal • B: 5g • T: 5g • W: 21g

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

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

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 3.29g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.46g

Węglowodany

Sacharoza: 10.66g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

652kcal • B: 22g • T: 22g • W: 97g

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 z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, sałata

• 160kcal • B: 8g • T: 4g • W: 24g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

764kcal • B: 30g • T: 28g • W: 105g

Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30)

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj 80, olej 20, jaja 10, mąka pszenna 10)

• 280kcal • B: 16g • T: 21g • W: 7g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

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

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

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

Dżem 50

• 106kcal • B: 0g • T: 0g • W: 26g

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 3.51g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.08g

Węglowodany

Sacharoza: 31.45g

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

675kcal • B: 17g • T: 14g • W: 126g

Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ☉ 17:30

789kcal • B: 24g • T: 33g • W: 104g

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

pasztet 50, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Jogurt, mus owocowo-warzywny

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.95g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.46g

Węglowodany

Sacharoza: 38.61g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

1058kcal • B: 44g • T: 53g • W: 106g

Barszcz biały z jajkiem (zakwas, marchew, śmietana 18%, majeranek, jajo gotowane)

• 144kcal • B: 9g • T: 6g • W: 14g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Biała kiełbasa, ćwikła z chrzanem

• 290kcal • B: 15g • T: 24g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Sernik

• 328kcal • B: 14g • T: 13g • W: 38g

OBIAD ☉ 13:30

713kcal • B: 42g • T: 20g • W: 97g

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

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

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

• 69kcal • B: 3g • T: 2g • W: 11g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

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

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g

Kefir, sok wielowocowy

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g