

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-01 - 2024-01-07)

PON 2024-01-01	WTO 2024-01-02	ŚRO 2024-01-03	CZW 2024-01-04	PIĄ 2024-01-05	SOB 2024-01-06	NIE 2024-01-07
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>paszтет, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</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>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>
<p>2226kcal • B: 107g • T: 69g • W: 311g</p>	<p>2414kcal • B: 109g • T: 86g • W: 313g</p>	<p>2187kcal • B: 100g • T: 63g • W: 323g</p>	<p>2223kcal • B: 102g • T: 70g • W: 315g</p>	<p>2187kcal • B: 105g • T: 61g • W: 324g</p>	<p>2345kcal • B: 114g • T: 80g • W: 307g</p>	<p>2239kcal • B: 95g • T: 67g • W: 329g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-01 - 2024-01-07)

📅 2024-01-01 - poniedziałek

2226kcal • B: 107g • T: 69g • W: 311g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Jęczmień, Seler, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 4.62g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.78g

Węglowodany

Sacharoza: 18.55g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

636kcal • B: 28g • T: 20g • W: 92g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomarańcza	100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g
Kasza jęczmienna, perłowa	22g

Kurczak pieczony 120

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, mus jabłkowy 60

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

Kefir, jabłko, wafel ryżowy

• 302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.44g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
39.61g**Węglowodany**

Sacharoza: 17.66g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

677kcal • B: 28g • T: 21g • W: 100g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	100g
Groszek zielony, mrożony	50g

Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

Składniki

Makaron łazanki	80g
Szpinak	100g
Ser twarogowy półtłusty	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)

• 192kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Kasza manna	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor

• 193kcal • B: 9g • T: 16g • W: 3g

Składniki

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka

• 385kcal • B: 23g • T: 18g • W: 34g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Bułka grahamka	35g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Ser podpuszczkowy, Seler, Jęczmień, Jogurt, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 5.21g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.65g**Węglowodany**

Sacharoza: 29.66g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

776kcal • B: 32g • T: 32g • W: 94g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2

• 237kcal • B: 14g • T: 15g • W: 14g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomarańcza	100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	6g
Pietruszka	3g
Seler korzeniowy	3g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

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

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany

• 167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Morele, suszone	16g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.76g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.69g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.39g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

811kcal • B: 27g • T: 35g • W: 103g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

pasztet, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Składniki

Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Składniki

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Natka pietruszki	3g
Makaron dwujajeczny	22g

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Marchew	100g
Natka pietruszki	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

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

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Składniki

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

238kcal • B: 18g • T: 6g • W: 30g

Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy

• 238kcal • B: 18g • T: 6g • W: 30g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Ser podpuszczkowy, Seler, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.38g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.01g**Węglowodany**

Sacharoza: 26.85g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

633kcal • B: 32g • T: 21g • W: 83g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, sałata, szczypior

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Szczypiorek	5g
Sałata	5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

Składniki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	120g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g
Mleko 3,5% tłuszczu	100g
Masło ekstra	5g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Składniki

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

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

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

352kcal • B: 16g • T: 9g • W: 55g

Kefir, jabłko, bułka grhamka

• 352kcal • B: 16g • T: 9g • W: 55g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Bułka grahamka	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 8.85g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.14g

Węglowodany

Sacharoza: 17.72g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

677kcal • B: 28g • T: 21g • W: 100g

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

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Składniki

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Ryż biały	22g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

Kurczak pieczony 120

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Marchew	40g
Seler korzeniowy	40g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

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

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2

• 237kcal • B: 14g • T: 15g • W: 14g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomarańcza	100g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany

• 237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok wielowarzywny	320g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.41g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.96g**Węglowodany**

Sacharoza: 16.11g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

668kcal • B: 28g • T: 20g • W: 100g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

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

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z rabarbaru 250

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, mus jabłkowy 60

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g