

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>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>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>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>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>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>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, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>Surówka z kapusty kiszzonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)</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 kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)</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>Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kiełbasa, koncentrat pomidorowy, cebula, smalec)</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>Śledź w śmietanie 100</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 grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek)</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, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</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, gruszka</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>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>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>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</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 wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>
<p>2224kcal • B: 102g • T: 73g • W: 306g</p>	<p>2524kcal • B: 93g • T: 103g • W: 323g</p>	<p>2297kcal • B: 95g • T: 78g • W: 322g</p>	<p>2387kcal • B: 112g • T: 72g • W: 344g</p>	<p>2294kcal • B: 105g • T: 77g • W: 312g</p>	<p>2290kcal • B: 108g • T: 77g • W: 307g</p>	<p>2374kcal • B: 102g • T: 71g • W: 348g</p>

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

📅 2024-01-01 - poniedziałek

2224kcal • B: 102g • T: 73g • W: 306g

ⓘ 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:
34.04g

Węglowodany

Sacharoza: 21.68g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

590kcal • B: 24g • T: 19g • W: 85g

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

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

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

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Marchew	10g
Cebula	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g
Kapusta kiszona	90g

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, dżem 50

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 5.27g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
44.2g**Węglowodany**

Sacharoza: 18.22g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

617kcal • B: 23g • T: 19g • W: 94g

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

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 kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)

• 622kcal • B: 16g • T: 29g • W: 78g

Składniki

Kapusta biała	250g
Makaron łazanki	80g
Słonina	30g
Cebula	40g
Koper ogrodowy	8g

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień, Jogurt, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 5.34g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
38.09g

Węglowodany

Sacharoza: 27.26g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

729kcal • B: 28g • T: 32g • W: 86g

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

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

Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec)

• 311kcal • B: 22g • T: 18g • W: 15g

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g
Jajko kurze (całe)	20g
Bułka tarta	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Smalec	15g

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, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Gruszka	130g

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, Seler, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 6.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.33g

Węglowodany

Sacharoza: 16.83g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

751kcal • B: 23g • T: 33g • W: 97g

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

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

Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kiełbasa, koncentrat pomidorowy, cebula, smalec)

• 449kcal • B: 36g • T: 13g • W: 55g

Składniki

Natka pietruszki	20g
Fasola biała, nasiona suche	80g
Cebula	15g
Koncentrat pomidorowy 30%	15g
Kiełbasa śląska	80g
Smalec	3g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

KOLACJA ☉ 17:30

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

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, Śledź

Składniki mineralne

Sól: 19.79g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.59g

Węglowodany

Sacharoza: 24.8g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

587kcal • B: 28g • T: 21g • W: 76g

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

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

Śledź w śmietanie 100

• 349kcal • B: 22g • T: 25g • W: 11g

Składniki

Śledź, solony	100g
Cebula	40g
Jabłko	50g
Śmietana 18%	50g

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, Seler, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 6.33g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.91g

Węglowodany

Sacharoza: 21.12g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

617kcal • B: 23g • T: 19g • W: 94g

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

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

242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany

• 242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

ⓘ 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: 4.42g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.09g

Węglowodany

Sacharoza: 18.58g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

622kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

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, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Gruszka	130g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek)

• 360kcal • B: 17g • T: 10g • W: 57g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g
Groch, nasiona suche	50g

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, dżem 50

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

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