

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-08 - 2024-01-14)

PON 2024-01-08	WTO 2024-01-09	ŚRO 2024-01-10	CZW 2024-01-11	PIĄ 2024-01-12	SOB 2024-01-13	NIE 2024-01-14
<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>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</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 46, makrela/szprot w sosie pomidorowym 1/5), 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>wędlina 50, sałata, gruszka</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)</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 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, 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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</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)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</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)</p> <p>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)</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 10, ryż 22, kapusta 250, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczka czarna)</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>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Ogórkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, ogórek kiszony 55, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</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>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper)</p> <p>Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszek 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, margaryna miękka 1, makaron 70)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</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>pasztet 50, sałata, ogórek kiszony 50</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>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jagłana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, szczypior</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>pasta z ciecierzycy 80 (ciecierzyca 35, olej 2), pomidor 50, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</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>twaróg 70, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>wędlina 50, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>

2285kcal • B: 85g • T: 81g • W: 319g	2387kcal • B: 104g • T: 82g • W: 324g	2189kcal • B: 107g • T: 56g • W: 329g	2186kcal • B: 95g • T: 65g • W: 321g	2299kcal • B: 97g • T: 76g • W: 328g	2416kcal • B: 110g • T: 73g • W: 346g	2265kcal • B: 105g • T: 73g • W: 308g
---	--	--	---	---	--	--

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-08 - 2024-01-14)

📅 2024-01-08 - poniedziałek

2285kcal • B: 85g • T: 81g • W: 319g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.88g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.75g

Węglowodany

Sacharoza: 26.27g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

589kcal • B: 24g • T: 18g • W: 87g

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

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

628kcal • B: 17g • T: 14g • W: 115g

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

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

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 (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasztet 50, sałata, ogórek kiszony 50

• 187kcal • B: 8g • T: 16g • W: 4g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka

• 388kcal • B: 22g • T: 17g • W: 37g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.56g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
38.45g

Węglowodany

Sacharoza: 24.49g

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 46, makrela/szprot w sosie pomidorowym 1/5), jabłko

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

690kcal • B: 36g • T: 17g • W: 105g

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

Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

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

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

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor 50

• 213kcal • B: 14g • T: 15g • W: 7g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

309kcal • B: 14g • T: 8g • W: 46g

Kefir, sok wielowocowy, wafel ryżowy

• 309kcal • B: 14g • T: 8g • W: 46g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.47g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.57g

Węglowodany

Sacharoza: 10.47g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

617kcal • B: 23g • T: 19g • W: 94g

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

wędlina 50, sałata, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • 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)

• 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

twaróg 70, sałata, szczypior

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

210kcal • B: 18g • T: 5g • W: 22g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

• 210kcal • B: 18g • T: 5g • W: 22g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.02g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.71g

Węglowodany

Sacharoza: 15.91g

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

672kcal • B: 38g • T: 21g • W: 89g

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

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

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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

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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 10g • T: 4g • W: 42g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, bułka grahamka

• 235kcal • B: 10g • T: 4g • W: 42g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.69g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.45g

Węglowodany

Sacharoza: 25.57g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

728kcal • B: 21g • T: 28g • W: 107g

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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

656kcal • B: 30g • T: 14g • W: 110g

Ogórkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, ogórek kiszony 55, śmietanka 30% 15, natka)

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, koncentrat pomidorowy 10, olej 5, mąka pszenna 10, jaja 10, bułka tarta 5, bułka pszenna 5, śmiatan 18% 10)

• 264kcal • B: 19g • T: 9g • W: 30g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • 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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

360kcal • B: 21g • T: 18g • W: 31g

serek homogenizowany, jabłko, wafel ryżowy

• 360kcal • B: 21g • T: 18g • W: 31g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.82g

Węglowodany

Sacharoza: 33.58g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

618kcal • B: 24g • T: 20g • 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, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

938kcal • B: 42g • T: 28g • W: 136g

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

Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5)

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ☉ 17:30

618kcal • B: 27g • T: 20g • W: 87g

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

twaróg 70, dżem 25

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany

• 242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.42g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.04g

Węglowodany

Sacharoza: 10g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

681kcal • B: 27g • T: 31g • 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, serek topiony 1/3, sałata

• 190kcal • B: 13g • T: 14g • W: 2g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

688kcal • B: 41g • T: 16g • W: 100g

Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70)

• 500kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

KOLACJA ☉ 17:30

619kcal • B: 23g • T: 18g • W: 95g

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

wędlina 50, sałata, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g