

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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, sok warzywny 120</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 (3 zw), masło 10</p> <p>pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane</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>wędlina 50, sałata, jabłko</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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, banan 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 (3 zw)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim</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 (3 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 (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</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>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 ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)</p> <p>Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki 100 (buraki 120, olej 5)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</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>Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z porzeczki 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 duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250 (rabarbar 25)</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Koperkowa z ziemniakami 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15)</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, śmietan 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>Potrawka 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>Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150)</p> <p>Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszkii 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 (3 zw), masło 10</p> <p>pasta z mięsa 60, sałata, jabłko gotowane</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>parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p> | <p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, sałata, koperek</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 (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>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, buraczki 40, 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>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 (3 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> |
| <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka jasna</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wieloowocowy, wafel ryżowy</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt (150), mus owocowo-warzywny, bułka jasna</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, jabłko, wafel ryżowy</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> |
| <p>2307kcal • B: 91g • T: 68g • W: 348g</p> | <p>2327kcal • B: 104g • T: 73g • W: 327g</p> | <p>2156kcal • B: 106g • T: 57g • W: 317g</p> | <p>2173kcal • B: 101g • T: 67g • W: 304g</p> | <p>2196kcal • B: 99g • T: 59g • W: 336g</p> | <p>2431kcal • B: 110g • T: 72g • W: 349g</p> | <p>2307kcal • B: 111g • T: 69g • W: 324g</p> |

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

📅 2024-01-08 - poniedziałek

2307kcal • B: 91g • T: 68g • W: 348g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.72g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.09g

Węglowodany

Sacharoza: 30.85g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

582kcal • B: 24g • T: 19g • W: 84g

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, sok warzywny 120

• 83kcal • B: 10g • T: 2g • W: 8g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

665kcal • B: 18g • T: 10g • W: 134g

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

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 (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta z mięsa 60, sałata, jabłko gotowane

• 171kcal • B: 12g • T: 6g • W: 18g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka jasna

• 389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 3.68g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.17g

Węglowodany

Sacharoza: 23.49g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

609kcal • B: 23g • T: 18g • W: 93g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane

• 109kcal • B: 8g • T: 1g • W: 19g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

695kcal • B: 35g • T: 17g • W: 106g

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

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 100 (buraki 120, olej 5)

• 89kcal • B: 2g • T: 5g • W: 10g

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 (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, pomidor 50

• 223kcal • B: 18g • T: 14g • W: 6g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 5.35g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.81g

Węglowodany

Sacharoza: 10.65g

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

694kcal • B: 36g • T: 13g • W: 114g

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

Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa 80, jajo 10, mąka pszenna 10, ryż 20, koncentrat pomidorowy 12, śmietana 18% 10), Kalafior 90 (100)

• 302kcal • B: 23g • T: 10g • W: 31g

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 (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 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, Seler, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5.12g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.94g

Węglowodany

Sacharoza: 18.61g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

607kcal • B: 26g • T: 18g • W: 89g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

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

OBIAD ☉ 13:30

690kcal • B: 37g • T: 23g • W: 91g

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

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

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 (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

236kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

Jogurt (150), mus owocowo-warzywny, bułka jasna

• 236kcal • B: 10g • T: 4g • W: 39g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.37g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.31g

Węglowodany

Sacharoza: 24.47g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

583kcal • B: 22g • T: 11g • W: 106g

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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

OBIAD ☉ 13:30

691kcal • B: 30g • T: 14g • W: 119g

Koperkowa z ziemniakami 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30%, koper)

• 196kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

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, śmietan 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

KOLACJA ☉ 17:30

563kcal • B: 25g • T: 17g • W: 81g

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, buraczki 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • 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, Seler, Jęczmień, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 5.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.81g

Węglowodany

Sacharoza: 33.46g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

626kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

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

• 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

• 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

626kcal • B: 27g • T: 20g • W: 88g

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

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, Seler

Składniki mineralne
Sól: 4.69g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33g

Węglowodany
Sacharoza: 14.12g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

712kcal • B: 32g • T: 30g • W: 81g

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, serek homogenizowany 1/2, sałata

• 214kcal • B: 18g • T: 14g • W: 4g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

692kcal • B: 41g • T: 12g • W: 112g

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

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

627kcal • B: 23g • T: 18g • W: 96g

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

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g