

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-22 - 2024-01-28)

PON 2024-01-22	WTO 2024-01-23	ŚRO 2024-01-24	CZW 2024-01-25	PIĄ 2024-01-26	SOB 2024-01-27	NIE 2024-01-28
<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, buraczki z jabłkiem 40, sałata</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>twaróg 70, dżem 25</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, 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 (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)</p> <p>Sałata jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)</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, 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 (3 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, jabłko</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>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</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 8)</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)</p> <p>Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 70, jaja 10, bułka pszenna 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 15)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew z groszkiem 100, margaryna miękka 4)</p> <p>Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</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>Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</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>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel 8)</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>pasta ryбно-jajeczna 80 (jaja 46, makrela/szprot w sosie pomidorowym 1/5), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</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, 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>parówka, ketchup, sałata, jabłko</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>pasta z zielonego groszku 80 (groszek zielony 100, olej rzepakowy 2), sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</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>wędlina 50, sałata, jabłko</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>twaróg 70, sałata, koperek</p> <p>Herbata 250 ml</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, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>
<p>2098kcal • B: 99g • T: 65g • W: 291g</p>	<p>2281kcal • B: 100g • T: 70g • W: 328g</p>	<p>2261kcal • B: 101g • T: 76g • W: 308g</p>	<p>2158kcal • B: 97g • T: 67g • W: 309g</p>	<p>2211kcal • B: 93g • T: 77g • W: 305g</p>	<p>2042kcal • B: 93g • T: 58g • W: 300g</p>	<p>2180kcal • B: 103g • T: 69g • W: 300g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-22 - 2024-01-28)

📅 2024-01-22 - poniedziałek

2098kcal • B: 99g • T: 65g • W: 291g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.43g

Węglowodany

Sacharoza: 13.03g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

568kcal • B: 26g • T: 17g • 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

wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

602kcal • B: 34g • T: 15g • W: 86g

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

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

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

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

pasta rybno-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

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, Ser podpuszczkowy, Seler, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.75g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.63g

Węglowodany

Sacharoza: 31.86g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

630kcal • B: 28g • T: 21g • W: 86g

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

twaróg 70, dżem 25

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

925kcal • B: 41g • T: 28g • W: 134g

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

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

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 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ⌚ 17:30

561kcal • B: 23g • T: 18g • W: 80g

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, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Jogurt, jabłko

• 165kcal • B: 7g • T: 4g • W: 27g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.55g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.87g

Węglowodany

Sacharoza: 15.53g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

596kcal • B: 24g • T: 18g • 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

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

727kcal • B: 34g • T: 18g • W: 113g

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

Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 70, jaja 10, bułka pszenna 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 15)

• 229kcal • B: 18g • T: 10g • W: 17g

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 jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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

parówka, ketchup, sałata, jabłko

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne
Sól: 4.73g

Kwasy tłuszczowe nasycone
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.06g

Węglowodany
Sacharoza: 21.68g

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

695kcal • B: 39g • T: 21g • W: 94g

Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

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 marchwi i selera 90 (marchew 40, seler 40, jabłko 40, jogurt 15)

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

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 (3 zw), masło 10

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

pasta z zielonego groszku 80 (groszek zielony 100, olej rzepakowy 2), sałata, pomidor 50

• 111kcal • B: 7g • T: 3g • W: 18g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.32g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.13g

Węglowodany

Sacharoza: 24.15g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

729kcal • B: 21g • T: 27g • W: 107g

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 ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)

• 305kcal • B: 7g • T: 19g • W: 30g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

577kcal • B: 28g • T: 14g • W: 92g

Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15)

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5)

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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, 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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Jęczmień, Ser podpuszczkowy, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.62g

Węglowodany

Sacharoza: 24.34g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

598kcal • B: 24g • T: 19g • W: 86g

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, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

685kcal • B: 36g • T: 17g • W: 105g

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

Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper)

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękka 4)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

KOLACJA ☉ 17:30

588kcal • B: 27g • T: 19g • W: 79g

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

twaróg 70, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • 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, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.77g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.09g

Węglowodany

Sacharoza: 21.36g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

664kcal • B: 23g • T: 23g • W: 96g

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, sałata, jabłko

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

702kcal • B: 35g • T: 13g • W: 117g

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

Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10)

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

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

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

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, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

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