

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
Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml Obiad 13:30 Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) 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) Kisiel 250 (kisiel 8) Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, jabłko	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml Obiad 13:30 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) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 70, jaja 10, bułka pszenna 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 15) Ziemniaki 200 (290) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękką 4) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50) Kolacja 17:30 Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml Obiad 13:30 Barszcz czerwony 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 70, burak 100, śmietanka 30% 15, natka) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Marchew duszona z selerem 100 Kompot z agrestu 250 (agrest 30) Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasta z mięsa 60, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo-warzywny	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw) Sałata jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Herbata 250 ml Obiad 13:30 Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, koper, kasza jęczmienna 22, śmietanka 30% 15) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym (warzywa mrożone 120, dorsz 80, mleko 100, masło 5) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250 Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml Obiad 13:30 Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka 100, śmietana 18% 10, mąka pszenna 10, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna 70, margaryna miękką 4) Buraczki z jogurtem 100 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20) Kolacja 17:30 Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml Obiad 13:30 Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus drobiowy 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, zacierka 30, natka) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa 80, jaja 10, bułka 15, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10) Ziemniaki 200 (290) Marchew duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękką 4) Kisiel 250 (kisiel 8) Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany
2036kcal • B: 94g • T: 48g • W: 320g	2281kcal • B: 100g • T: 70g • W: 328g	2274kcal • B: 101g • T: 75g • W: 313g	2162kcal • B: 101g • T: 72g • W: 293g	2061kcal • B: 94g • T: 60g • W: 303g	2075kcal • B: 95g • T: 57g • W: 308g	2197kcal • B: 102g • T: 71g • W: 302g

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

📅 2024-01-22 - poniedziałek

2036kcal • B: 94g • T: 48g • W: 320g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.97g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.68g

Węglowodany

Sacharoza: 18.25g

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 50, buraczki 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

630kcal • B: 33g • T: 6g • W: 116g

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

Łazanki z twarogiem i jabłkiem 260

• 444kcal • B: 26g • T: 5g • W: 73g

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 z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane

• 109kcal • B: 8g • T: 1g • W: 19g

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: 4.91g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.41g

Węglowodany

Sacharoza: 21.4g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

606kcal • B: 26g • T: 17g • W: 91g

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, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

730kcal • B: 32g • T: 18g • W: 117g

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

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

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: 4.97g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.82g

Węglowodany

Sacharoza: 20.07g

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

705kcal • B: 39g • T: 23g • W: 95g

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

Marchew duszona z selerem 100

• 64kcal • B: 2g • T: 2g • 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 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

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: 5.05g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.98g

Węglowodany

Sacharoza: 23.23g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

579kcal • B: 22g • T: 11g • W: 105g

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

• 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: 4.42g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.16g

Węglowodany

Sacharoza: 27.33g

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

708kcal • B: 35g • T: 17g • W: 111g

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 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: 4.91g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.59g

Węglowodany

Sacharoza: 21.85g

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

719kcal • B: 34g • T: 15g • W: 119g

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

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

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 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

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g