

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-29 - 2024-02-04)

PON 2024-01-29	WTO 2024-01-30	ŚRO 2024-01-31	CZW 2024-02-01	PIĄ 2024-02-02	SOB 2024-02-03	NIE 2024-02-04
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw) Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna) Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka) Ryz zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper) Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczaka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3) Ziemniaki 200 (290) Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250</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) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)</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) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</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) 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)</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) 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) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p> <p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok owocowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wieloowocowy</p>
			<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>			

2149kcal • B: 79g • T: 72g • W: 309g	2065kcal • B: 95g • T: 56g • W: 307g	2095kcal • B: 107g • T: 68g • W: 280g	2225kcal • B: 104g • T: 75g • W: 297g	2015kcal • B: 100g • T: 62g • W: 277g	2317kcal • B: 97g • T: 69g • W: 341g	2297kcal • B: 103g • T: 76g • W: 312g
---	---	--	--	--	---	--

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-29 - 2024-02-04)

📅 2024-01-29 - poniedziałek

2149kcal • B: 79g • T: 72g • W: 309g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.84g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.82g

Węglowodany

Sacharoza: 25.83g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

570kcal • B: 26g • T: 18g • W: 79g

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, 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

665kcal • B: 17g • T: 14g • W: 125g

Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka)

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

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 jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata

• 184kcal • B: 8g • T: 16g • W: 1g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.58g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.8g

Węglowodany

Sacharoza: 24.56g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

629kcal • B: 28g • T: 20g • 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

twaróg 70, dżem 25

• 131kcal • B: 13g • T: 3g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

667kcal • B: 36g • T: 15g • W: 103g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

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 agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

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, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • 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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

Składniki mineralne

Sól: 3.47g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.96g

Węglowodany

Sacharoza: 20.43g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

598kcal • B: 34g • T: 18g • W: 79g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (3 zw)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ⌚ 13:30

595kcal • B: 32g • T: 11g • W: 100g

Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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

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, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Ser podpuszczkowy, Makrela

Składniki mineralne

Sól: 5.25g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.81g

Węglowodany

Sacharoza: 15.23g

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

666kcal • B: 37g • T: 26g • W: 78g

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

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 kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

KOLACJA ☉ 17:30

728kcal • B: 30g • T: 23g • W: 104g

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

pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko

• 195kcal • B: 14g • T: 7g • W: 21g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Żyto, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.67g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.56g

Węglowodany

Sacharoza: 13.92g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

560kcal • B: 24g • T: 19g • W: 77g

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

wędlna 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

641kcal • B: 31g • T: 10g • 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 rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

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 jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

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 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

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

Składniki mineralne

Sól: 5.98g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.35g

Węglowodany

Sacharoza: 30.98g

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

915kcal • B: 42g • T: 28g • W: 130g

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

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)

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

KOLACJA ☉ 17:30

666kcal • B: 25g • T: 19g • W: 103g

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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Jogurt, mus owocowo-warzywny

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

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

Składniki mineralne

Sól: 3.26g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.84g

Węglowodany

Sacharoza: 15.66g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

595kcal • B: 28g • T: 21g • W: 77g

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, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

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

748kcal • B: 22g • T: 32g • W: 97g

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

pasztet 50, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Kefir, sok wielowocowy

• 267kcal • B: 13g • T: 8g • W: 37g