

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
Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki 40, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, dżem 25 Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 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, pietruszką 9, grozdek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna) Herbata 250 ml	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	Śniadanie 08:00 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	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	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (3 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml
Obiad 13:30 Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszką 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka) Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30) Kompot z porzeczeki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)	Obiad 13:30 Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszką 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, pietruszką 3, seler 3) Ziemniaki 200 (290) Buraczki 100 (buraki 120, olej 5) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)	Obiad 13:30 Grysikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pitruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka) Gulasz w jarzynach 200 (topatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszką 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka) Ziemniaki 200 (290) Kompot z rabarbaru 250	Obiad 13:30 Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszką 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150) Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka) Ziemniaki 200 (290) Cukinia duszona 100 Kompot z porzeczeki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)	Obiad 13:30 Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszką 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 duszona 100 (marchew 150, mąka pszenna 2, margaryna miękka 4) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)	Obiad 13:30 Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszką 15, seler 10, por 10, ziemniaki 150, śmietanka 30% 15) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszką 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)	Obiad 13:30 Zupa z dyni z ziemniakami 250 (kości 40, marchew 40, pietruszką 15, seler 10, por 10, ziemniaki 120, dynia 150) Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidor z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70) 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 białek (2szt), sałata Herbata 250 ml z cytryną	Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (3 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20) Chleb (3 zw), masło 10 parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30) Chleb (3 zw), masło 10 pasta twarogowa 70, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną	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	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 z cytryną	Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (3 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo- warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy	Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, mus owocowo- warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany	Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, mus owocowo- warzywny	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, sok wielowocowy
1999kcal • B: 78g • T: 56g • W: 309g	2048kcal • B: 95g • T: 56g • W: 303g	2095kcal • B: 107g • T: 68g • W: 280g	2222kcal • B: 107g • T: 64g • W: 319g	2033kcal • B: 99g • T: 64g • W: 279g	2349kcal • B: 99g • T: 68g • W: 349g	2301kcal • B: 104g • T: 72g • W: 323g

* zupy oraz sosy – bez śmietany

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

📅 2024-01-29 - poniedziałek

1999kcal • B: 78g • T: 56g • W: 309g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.82g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.17g

Węglowodany

Sacharoza: 25.82g

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 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 białek (2szt), sałata

• 34kcal • B: 8g • T: 0g • 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:
28.78g

Węglowodany

Sacharoza: 23.76g

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

650kcal • B: 36g • T: 15g • W: 99g

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 100 (buraki 120, olej 5)

• 89kcal • B: 2g • T: 5g • W: 10g

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, pietruszka 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

KOLACJA ☉ 17:30

659kcal • B: 23g • T: 22g • W: 96g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.09g

Węglowodany

Sacharoza: 21.64g

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

681kcal • B: 39g • T: 18g • W: 97g

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

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

Cukinia duszona 100

• 43kcal • B: 2g • T: 2g • W: 5g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 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

pasta twarogowa 70, sałata, jabłko

• 168kcal • B: 14g • T: 4g • 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: 5.82g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.06g

Węglowodany

Sacharoza: 14.41g

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

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

OBIAD ☉ 13:30

659kcal • B: 31g • T: 12g • W: 115g

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 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

KOLACJA ☉ 17:30571kcal • B: 26g • T: 17g • W: 82g

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 ☉ 20:00243kcal • 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: 6.03g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.88g

Węglowodany

Sacharoza: 33.84g

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

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

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: 3.23g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.22g

Węglowodany

Sacharoza: 18.78g

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

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

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