

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-04 - 2023-12-10)

PON 2023-12-04	WTO 2023-12-05	ŚRO 2023-12-06	CZW 2023-12-07	PIĄ 2023-12-08	SOB 2023-12-09	NIE 2023-12-10
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym</p> <p>(marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, cukier, cynamon, jabłko, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczeki czarnej 250 (porzeczką czarna)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki ,kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pitruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jogurtem 100</p> <p>Kompot z porzeczeki czarnej 250 (porzeczką czarna)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, koperek, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>paszтет, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mandarynka, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, jabłko, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, jabłko, bułka</p>
<p>2128kcal • B: 84g • T: 61g • W: 324g</p>	<p>2521kcal • B: 113g • T: 89g • W: 333g</p>	<p>2174kcal • B: 103g • T: 67g • W: 302g</p>	<p>2241kcal • B: 103g • T: 72g • W: 310g</p>	<p>2217kcal • B: 86g • T: 60g • W: 352g</p>	<p>2449kcal • B: 121g • T: 84g • W: 317g</p>	<p>2192kcal • B: 95g • T: 66g • W: 318g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-04 - 2023-12-10)

📅 2023-12-04 - poniedziałek

2128kcal • B: 84g • T: 61g • W: 324g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.42g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.71g

Węglowodany

Sacharoza: 27.24g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

560kcal • B: 24g • T: 19g • W: 77g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)

• 174kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

Składniki

Ryż biały	60g
Mleko 3,2% tłuszczu	100g
Jabłko	200g
Cynamon (mielony)	3g
Cukier	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	10g
Jogurt grecki	30g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

KOLACJA ☉ 17:30

631kcal • B: 29g • T: 20g • W: 86g

Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Składniki

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, koperek, sałata

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Sałata	5g
Koper ogrodowy	5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

• 280kcal • B: 14g • T: 8g • W: 39g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.64g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.38g**Węglowodany**

Sacharoza: 27.09g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

702kcal • B: 26g • T: 25g • W: 97g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

Składniki

Sałata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%)

• 324kcal • B: 28g • T: 18g • W: 15g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Marchew	20g
Pietruszka	50g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

Składniki

Buraki gotowane	120g
Jabłko	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)

• 192kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Kasza manna	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, mandarynka

• 80kcal • B: 9g • T: 2g • W: 8g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka

• 389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Bułka pszenna	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 8.25g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.24g

Węglowodany

Sacharoza: 19.54g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

626kcal • B: 24g • T: 19g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły

90g

Masło ekstra

10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Jabłko

150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Składniki

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Natka pietruszki	3g
Makaron dwujajeczny	22g

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Marchew	100g
Natka pietruszki	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor

• 213kcal • B: 14g • T: 15g • W: 7g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomidor	120g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany

• 237kcal • B: 20g • T: 5g • W: 25g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok wielowarzywny	320g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.87g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.96g**Węglowodany**

Sacharoza: 18.5g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

655kcal • B: 28g • T: 20g • W: 94g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, mus jabłkowy 60

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	120g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki ,kapusta, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, śmietanka 30%, natka)

• 178kcal • B: 6g • T: 5g • W: 30g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Kapusta biała	20g
Kalafior	10g
Brokuły	5g
Groszek zielony	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Kurczak pieczony 120

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

Kefir, mandarynka, wafel ryżowy

• 256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Mandarynki	65g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.44g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
22.89g

Węglowodany

Sacharoza: 26.26g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

733kcal • B: 22g • T: 28g • W: 105g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane

20g

Mleko 3,2% tłuszczu

200g

Chleb (3 zw)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)

• 309kcal • B: 7g • T: 19g • W: 31g

Składniki

Marchew

80g

Pietruszka

30g

Seler korzeniowy

30g

Ziemniaki, średnio

50g

Jabłko

50g

Jaja gotowane

20g

Zielony groszek, konserwowy

14g

Majonez domowy z olejem rzepakowym

21g

Ogórek kiszony

30g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Brokuły	50g
Natka pietruszki	3g

Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

Składniki

Mąka pszenna typ 550	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Śmietana 18%	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Składniki

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, mandarynka

• 80kcal • B: 9g • T: 2g • W: 8g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

Jogurt, jabłko, bułka

• 261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Jabłko	150g
Bułka pszenna	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 7.97g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.96g

Węglowodany

Sacharoza: 17.14g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

563kcal • B: 23g • T: 18g • W: 80g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Składniki

Płatki jęczmienne 20g
Mleko 3,2% tłuszczu 200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły 90g
Masło ekstra 10g

wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

Sałata 5g
Szynka kanapkowa 50g
Pomidor 50g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru 250g
Cytryna 10g

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

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	50g

Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)

• 502kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	100g
Pomidor	70g
Koncentrat pomidorowy 30%	6g
Marchew	40g
Pietruszka	10g
Seler korzeniowy	10g
Cukinia	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	1g
Makaron świderki	80g

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Składniki

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

pasztet, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Składniki

Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

• 390kcal • B: 34g • T: 18g • W: 28g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Mieszanka warzywna z kukurydzą	285g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.32g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32g

Węglowodany

Sacharoza: 24.51g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

721kcal • B: 28g • T: 32g • W: 84g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, mandarynka

• 221kcal • B: 13g • T: 15g • W: 10g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Ser topiony, edamski	33g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Składniki

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Kasza manna	22g
Natka pietruszki	3g

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

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)

• 196kcal • B: 8g • T: 7g • W: 26g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

Jogurt, jabłko, bułka

• 261kcal • B: 10g • T: 4g • W: 48g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Jabłko	150g
Bułka pszenna	35g