

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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, gruszka</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 (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, dżem 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 (1 raz, 2 zw)</p> <p>Salatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 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 ukraiński 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, buraki, kapusta, natka, fasola)</p> <p>Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Ogórkowa 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kiełbasa, pulpa pomidorowa, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, margaryna miękka)</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>Salatka z ogórka kiszonego z olejem 90</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>Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, 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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>twaróg 70, szczypior, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 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 (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, 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 (1 raz, 2 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>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mandarynka, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</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 grahamka</p>
<p>2154kcal • B: 87g • T: 61g • W: 329g</p>	<p>2468kcal • B: 113g • T: 89g • W: 322g</p>	<p>2416kcal • B: 118g • T: 69g • W: 353g</p>	<p>2256kcal • B: 102g • T: 72g • W: 315g</p>	<p>2321kcal • B: 85g • T: 78g • W: 341g</p>	<p>2434kcal • B: 121g • T: 84g • W: 314g</p>	<p>2173kcal • B: 96g • T: 67g • W: 314g</p>

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

📅 2023-12-04 - poniedziałek

2154kcal • B: 87g • T: 61g • W: 329g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.76g

Węglowodany

Sacharoza: 25.9g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

552kcal • B: 24g • T: 19g • W: 76g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy

30g

Chleb zwykły

60g

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 ukraiński 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, buraki, kapusta, natka, fasola)

• 215kcal • B: 9g • T: 5g • W: 37g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	70g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Kapusta biała	20g
Fasola biała, nasiona suche	15g

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

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, szczypior, sałata

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Szczypiorek	5g
Sałata	5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

280kcal • B: 14g • T: 8g • W: 39g

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, Żyto, Soja, Białko kurze, Żółtko kurze, Makrela, Seler

Składniki mineralne

Sól: 5.82g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.41g**Węglowodany**

Sacharoza: 27.48g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

694kcal • B: 26g • T: 25g • W: 96g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

Ogórkowa 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietanka 30%, natka)

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Ziemniaki, średnio	100g
Ogórek kiszony	55g
Natka pietruszki	3g

Potrąwka 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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 grahamka

• 385kcal • B: 23g • T: 18g • W: 34g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 7.21g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.06g**Węglowodany**

Sacharoza: 24.62g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

618kcal • B: 24g • T: 19g • W: 92g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, gruszka

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 20g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Gruszka	130g

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

Fasolka po bretońsku 200 (fasola, kielbasa, pulpa pomidorowa, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, margaryna miękka)

• 477kcal • B: 37g • T: 12g • W: 65g

Składniki

Marchew	70g
Natka pietruszki	20g
Seler korzeniowy	20g
Por	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	3g
Pietruszka	30g
Fasola biała, nasiona suche	80g
Cebula	15g
Koncentrat pomidorowy 30%	11g
Kielbasa śląska	80g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

Serek wiejski, sok wielowocowy, wafel kukurydziany

• 242kcal • B: 18g • T: 5g • W: 32g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.01g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.92g**Węglowodany**

Sacharoza: 23.9g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

664kcal • B: 28g • T: 20g • 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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy

30g

Chleb zwykły

60g

Masło ekstra

10g

twaróg 70, dżem 50

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty

70g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

50g

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

Salatka z ogórka kiszzonego z olejem 90

• 80kcal • B: 1g • T: 5g • W: 8g

Składniki

Ogórek kiszony	50g
Marchew	30g
Jabłko	30g
Cebula	15g
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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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, Żyto, Soja, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Dorsz, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5.49g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
23.25g

Węglowodany

Sacharoza: 26.88g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

726kcal • B: 22g • T: 28g • W: 104g

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 (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

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

Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, mąka pszenna)

• 280kcal • B: 16g • T: 21g • W: 7g

Składniki

Mąka pszenna typ 550	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Jajko kurze (całe)	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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

Jogurt, jabłko, bułka grahamka

• 257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 8.07g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.97g**Węglowodany**

Sacharoza: 17.26g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

555kcal • B: 23g • T: 18g • W: 79g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

390kcal • B: 34g • T: 18g • W: 28g

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, Żyto, Soja, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.04g

Węglowodany

Sacharoza: 25.16g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

713kcal • B: 28g • T: 32g • W: 83g

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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 (1 raz, 2 zw), masło

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

Jogurt, jabłko, bułka grahamka

• 257kcal • B: 10g • T: 4g • W: 47g

Składniki

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