

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 z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane</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, 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 (3 zw)</p> <p>Salatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim</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 waniliowy 1/2, sałata, bana 1/2</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, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka 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>Koperkowa z ziemniakami 250</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Dynia duszona 100</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew duszona 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z dyni z ziemniakami 250</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 (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, koperek, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, banan 1/2</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 waniliowy 1/2, 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>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło</p> <p>pasta z mięsa, sałata, jabłko</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>pasta z mięsa, 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, mus owocowo-warzywny, 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 wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, banan 1/2, 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>2125kcal • B: 85g • T: 61g • W: 321g</p>	<p>2457kcal • B: 112g • T: 80g • W: 338g</p>	<p>2199kcal • B: 110g • T: 61g • W: 319g</p>	<p>2305kcal • B: 103g • T: 69g • W: 333g</p>	<p>2108kcal • B: 87g • T: 45g • W: 358g</p>	<p>2367kcal • B: 126g • T: 70g • W: 325g</p>	<p>2240kcal • B: 104g • T: 61g • W: 334g</p>

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

📅 2023-12-04 - poniedziałek

2125kcal • B: 85g • T: 61g • W: 321g

ⓘ 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, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

Składniki

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Kefir 2% tłuszczu	370g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.54g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
38.15g**Węglowodany**

Sacharoza: 29.88g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

612kcal • B: 23g • T: 17g • 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane

• 109kcal • B: 8g • T: 1g • W: 19g

Składniki

Sałata	5g
Białko jaja kurzego	70g
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

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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Banan	60g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.27g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.76g**Węglowodany**

Sacharoza: 31.44g

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 waniliowy 1/2, sałata, pomidor

• 233kcal • B: 22g • T: 9g • W: 17g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Pomidor	120g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g

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, Ser podpuszczkowy, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.86g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.14g**Węglowodany**

Sacharoza: 27.93g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

671kcal • B: 28g • T: 20g • W: 99g

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, 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

Koperkowa z ziemniakami 250

• 196kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	150g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

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

Dynia duszona 100

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

Składniki

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

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

Kefir, banan 1/2, wafel ryżowy

• 285kcal • B: 14g • T: 8g • W: 40g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Banan	60g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.26g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
22.27g

Węglowodany

Sacharoza: 24.67g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

580kcal • B: 23g • T: 12g • W: 103g

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 bez groszku z jogurtem greckim

• 155kcal • B: 8g • T: 3g • W: 28g

Składniki

Marchew

80g

Pietruszka

30g

Seler korzeniowy

30g

Ziemniaki, średnio

50g

Jabłko

50g

Jaja gotowane

20g

Jogurt grecki

21g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

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 duszona 100

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Składniki

Marchew	150g
Mąka pszenna typ 550	2g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

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, sok warzywny

• 83kcal • B: 10g • T: 2g • W: 8g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok wielowarzywny	120g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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: 8.06g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.25g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.93g

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 dyni z ziemniakami 250

• 176kcal • B: 7g • T: 1g • W: 40g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	120g
Dynia	150g

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

pasta z mięsa, sałata, jabłko

• 171kcal • B: 12g • T: 6g • W: 18g

Składniki

Sałata	5g
Kurczak, tuszka	60g
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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jęczmień, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.62g

Węglowodany

Sacharoza: 34.71g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

768kcal • B: 36g • T: 26g • W: 100g

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 waniliowy 1/2, sałata, bana 1/2

• 269kcal • B: 21g • T: 9g • W: 26g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g
Banan	60g

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