

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-11 - 2023-12-17)

PON 2023-12-11	WTO 2023-12-12	ŚRO 2023-12-13	CZW 2023-12-14	PIĄ 2023-12-15	SOB 2023-12-16	NIE 2023-12-17
<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 ryбно-twarogowa 70, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</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, papryka</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)</p> <p>Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</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, mandarynka</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 z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</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>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</p> <p>Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)</p> <p>Marchew z chrzanem 100</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Kotlet mielony 90 (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajo, smalec, cebula, bułka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jajo, margaryna miękka, masło, sól)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)</p> <p>Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, cebula, słonina, olej)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)</p> <p>Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jajo, bułka pszena, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>wędlina, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</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>pasta z ciecierzycy i buraczków 80 (ciecierzyca, buraczki olej), sałata, mandarynka</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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</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>twaróg 70, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</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>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, ogórek kiszony</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>twaróg 70, szczypior, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wielowocowy, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, mas owocowy, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, wafel kukurydziany</p>
<p>2492kcal • B: 97g • T: 86g • W: 349g</p>	<p>2138kcal • B: 95g • T: 64g • W: 315g</p>	<p>2697kcal • B: 111g • T: 108g • W: 337g</p>	<p>2307kcal • B: 83g • T: 70g • W: 355g</p>	<p>2357kcal • B: 95g • T: 93g • W: 301g</p>	<p>2605kcal • B: 112g • T: 97g • W: 338g</p>	<p>2161kcal • B: 97g • T: 64g • W: 313g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-11 - 2023-12-17)

📅 2023-12-11 - poniedziałek

2492kcal • B: 97g • T: 86g • W: 349g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.22g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
38.35g

Węglowodany

Sacharoza: 16.13g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

686kcal • B: 29g • T: 23g • 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

pasta rybno-twarogowa 70, sałata, gruszka

• 196kcal • B: 14g • T: 6g • W: 22g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	35g
Sałata	5g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	43g
Gruszka	130g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)

• 326kcal • B: 13g • T: 10g • W: 51g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g

Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)

• 622kcal • B: 16g • T: 29g • W: 78g

Składniki

Kapusta biała	250g
Makaron łazanki	80g
Słonina	30g
Cebula	40g
Koper ogrodowy	8g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

KOLACJA ☉ 17:30

556kcal • B: 25g • T: 17g • W: 79g

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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata

• 69kcal • B: 11g • T: 1g • W: 5g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany

• 277kcal • B: 13g • T: 8g • W: 38g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.63g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.26g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.97g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

559kcal • 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 (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, papryka

• 67kcal • B: 9g • T: 2g • W: 4g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Papryka czerwona	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)

• 199kcal • B: 7g • T: 5g • W: 36g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Kalafior	60g
Koper ogrodowy	8g

Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper)

• 192kcal • B: 21g • T: 8g • W: 9g

Składniki

Śmietana 18%	10g
Wątróbka kurczaka	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Koper ogrodowy	8g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa	70g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Marchew z chrzanem 100

• 67kcal • B: 2g • T: 3g • W: 12g

Składniki

Marchew	120g
Chrzan tarty	5g
Śmietana 18%	10g

Kompot z rabarbaru 250

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

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

pasta z ciecierzycy i buraczków 80 (ciecierzyca, buraczki olej), sałata, mandarynka

• 143kcal • B: 6g • T: 3g • W: 24g

Składniki

Sałata	5g
Ciecierzycy	22g
Burak	30g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

238kcal • B: 18g • T: 6g • W: 30g

Serek wiejski, jabłko, wafel ryżowy

• 238kcal • B: 18g • T: 6g • W: 30g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
50.37g**Węglowodany**

Sacharoza: 24.96g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

706kcal • B: 29g • T: 26g • 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)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), jabłko

• 290kcal • B: 15g • T: 17g • W: 21g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka	8g
Seler korzeniowy	8g
Masło ekstra	10g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Składniki

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Ryż biały	22g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g

Kotlet mielony 90 (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajo, smalec, cebula, bułka)

• 340kcal • B: 18g • T: 22g • W: 17g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	70g
Bułka tarta	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Smalec	15g
Cebula	10g
Bułka pszenna	15g

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 agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

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

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

• 201kcal • B: 13g • T: 15g • W: 5g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

serek homogenizowany, sok wielowocowy, bułka grahamka

• 417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.49g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.58g**Węglowodany**

Sacharoza: 30g

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

572kcal • B: 23g • T: 19g • W: 81g

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, 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

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

Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól)

• 517kcal • B: 11g • T: 12g • W: 94g

Składniki

Ziemniaki, średnio	300g
Mąka pszenna typ 550	30g
Skrobia ziemniaczana	20g
Jajko kurze (całe)	15g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	7g
Masło ekstra	8g

Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Marchew	10g
Cebula	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g
Kapusta kiszona	90g

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

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

twaróg 70, dżem 50

• 169kcal • B: 13g • T: 3g • W: 21g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

Kefir, jabłko, wafel kukurydziany

• 299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.53g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.18g

Węglowodany

Sacharoza: 13.99g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

684kcal • B: 23g • T: 33g • W: 78g

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 z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, pomidor

• 193kcal • B: 9g • T: 16g • W: 3g

Składniki

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Ryż biały	22g

Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jaja, bułka tarta, cebula, słonina, olej)

• 366kcal • B: 16g • T: 30g • W: 9g

Składniki

Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Cebula	10g
Słonina	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt)

• 54kcal • B: 3g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Marchew	40g
Seler korzeniowy	40g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

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, 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

263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

Serek wiejski, mus owocowy, bułka grahamka

• 263kcal • B: 20g • T: 6g • W: 33g

Składniki

Bułka grahamka	35g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Serek wiejski lekki	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.55g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
44.52g

Węglowodany

Sacharoza: 25.46g

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

Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

Składniki

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

Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Marchew	20g
Pietruszka	50g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Papryka słodka (mielona)	2g
Ryż biały	80g
Buraki gotowane	120g
Jabłko	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

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, ogórek kiszony

• 187kcal • B: 8g • T: 16g • W: 4g

Składniki

Sałata	5g
Ogórek kiszony	50g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek homogenizowany, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

• 338kcal • B: 20g • T: 17g • W: 26g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.83g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.85g

Węglowodany

Sacharoza: 20.1g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

571kcal • B: 23g • T: 18g • W: 83g

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, 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

Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)

• 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

Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułk apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)

• 229kcal • B: 18g • T: 10g • W: 17g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	70g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g

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

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

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

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

299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

Kefir, jabłko, wafel kukurydziany

• 299kcal • B: 14g • T: 8g • W: 44g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g