

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-18 - 2023-12-24)

PON 2023-12-18	WTO 2023-12-19	ŚRO 2023-12-20	CZW 2023-12-21	PIĄ 2023-12-22	SOB 2023-12-23	NIE 2023-12-24
Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło pasta z białek (2szt), sałata, jabłko gotowane Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml z cytryną	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło pasztet, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml z cytryną	Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, sok warzywny Herbata 250 ml	Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło twaróg 70, koperek, sałata Herbata 250 ml
Obiad 13:30 Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%) Kurczak pieczony 120 Ziemniaki 200 Marchew duszona 100 Kompot z jabłek 250	Obiad 13:30 Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron) Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 Ziemniaki 200 Buraczki z jogurtem 100 Kompot z agrestu 250	Obiad 13:30 Zupa z dyni z ziemniakami 250 Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka) Ziemniaki 200 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	Obiad 13:30 Grysikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka) Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Kompot z rabarbaru 250	Obiad 13:30 Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 Kompot z jabłek 250	Obiad 13:30 Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Biała kiełbasa 100 w sosie 80 Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka) Fasolka szparagowa 90 Kisiel 250 (kisiel)	Obiad 13:30 Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka) Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)
Kolacja 17:30 Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło wędlina, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, banan 1/2 Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, pomidor 50	Kolacja 17:30 Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło pasztet, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja 17:30 Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jajo, bułka tarta, śmietana 18%)
Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, sok owocowy, bułka	Posiłek wieczorny 20:00 Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy	Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, jabłko, wafel kukurydziany	Posiłek wieczorny 20:00 Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka	Posiłek wieczorny 20:00 Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy	Posiłek wieczorny 20:00 Serek wiejski, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany	Posiłek wieczorny 20:00 Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Chleb (3 zw) Kisiel 250 (kisiel)
2316kcal • B: 108g • T: 70g • W: 328g	2084kcal • B: 104g • T: 59g • W: 297g	2189kcal • B: 100g • T: 56g • W: 340g	2244kcal • B: 99g • T: 69g • W: 319g	2275kcal • B: 104g • T: 77g • W: 303g	2400kcal • B: 94g • T: 90g • W: 316g	2323kcal • B: 89g • T: 60g • W: 379g
	Posiłek wieczorny 20:00 Makowiec, pomarańcza 1/2					

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-18 - 2023-12-24)

📅 2023-12-18 - poniedziałek

2316kcal • B: 108g • T: 70g • W: 328g

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

ŚNIADANIE ☉ 08:00

785kcal • B: 36g • T: 27g • 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), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, jabłko

• 286kcal • B: 21g • T: 9g • W: 30g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	15g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)

• 151kcal • B: 4g • T: 5g • W: 24g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Koper ogrodowy	8g
Kasza jęczmienna, perłowa	22g

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

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

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, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Burak	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Jogurt, sok owocowy, bułka

• 268kcal • B: 9g • T: 4g • W: 49g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Sok jabłkowy	200g
Bułka pszenna	35g

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

ŚNIADANIE ☉ 08:00

608kcal • B: 23g • T: 17g • W: 95g

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

• 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 z fileta z kurczaka 80 w sosie 80

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	6g
Pietruszka	3g
Seler korzeniowy	3g

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 agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

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

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 335kcal • B: 21g • T: 18g • W: 23g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

ŚNIADANIE ⌚ 08:00

673kcal • B: 28g • T: 21g • W: 97g

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

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 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

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 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 (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

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

ŚNIADANIE ☉ 08:00

755kcal • B: 23g • T: 33g • W: 98g

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

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

Grycikowa 250ml (korpuz, 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

Pulpet mięsno - ryżowy 120 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, jajo, mąka pszenna, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)

• 275kcal • B: 21g • T: 10g • W: 26g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Ryż biały	20g
Koncentrat pomidorowy 30%	12g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z rabarbaru 250

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

KOLACJA ☉ 17:30**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

wędlina, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka

• 267kcal • B: 20g • T: 6g • W: 34g

Składniki

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

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

ŚNIADANIE ☉ 08:00

574kcal • B: 26g • T: 18g • W: 80g

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, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Burak	50g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

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

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

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

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

• 265kcal • B: 13g • T: 15g • W: 20g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Serek topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 335kcal • B: 21g • T: 18g • W: 23g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

ŚNIADANIE ☉ 08:00

582kcal • B: 24g • T: 19g • W: 84g

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, 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

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

Biała kiełbasa 100 w sosie 80

• 323kcal • B: 16g • T: 26g • W: 8g

Składniki

Biała kiełbasa	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Składniki

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

Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

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

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

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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Dorsz

ŚNIADANIE ☉ 08:00

595kcal • B: 28g • T: 21g • 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

twaróg 70, koperek, sałata

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Składniki

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

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

Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%)

• 268kcal • B: 20g • T: 9g • W: 31g

Składniki

Mąka pszenna typ 550	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	100g
Pietruszka	30g
Seler korzeniowy	30g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

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

Chleb (3 zw)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

Makowiec, pomarańcza 1/2

• 390kcal • B: 11g • T: 12g • W: 61g

Składniki

Ciasto drożdżowe	100g
Mak niebieski	10g
Pomarańcza	100g