

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-25 - 2023-12-31)

PON 2023-12-25	WTO 2023-12-26	ŚRO 2023-12-27	CZW 2023-12-28	PIĄ 2023-12-29	SOB 2023-12-30	NIE 2023-12-31
<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, pomarańcza 1/2</p> <p>Sernik</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, pomarańcza 1/2</p> <p>Babka</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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</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, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</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, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</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, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek</p> <p>cukrzycowy - jogurt naturalny</p>
<p>Obiad 13:30</p> <p>Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</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>Pierogi leniwe 200</p> <p>Kisiel z jabłkiem 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 pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)</p> <p>Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</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>Potrąwka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)</p> <p>Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p>
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, 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>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>pasta z zielonego groszku, sałata, pomidor</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>Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomarańcza 1/2</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>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wielowarzywny, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany</p>
<p>2670kcal • B: 121g • T: 92g • W: 356g</p>	<p>2556kcal • B: 101g • T: 78g • W: 381g</p>	<p>2423kcal • B: 108g • T: 81g • W: 332g</p>	<p>2016kcal • B: 89g • T: 54g • W: 316g</p>	<p>2282kcal • B: 102g • T: 64g • W: 341g</p>	<p>2694kcal • B: 124g • T: 90g • W: 367g</p>	<p>2437kcal • B: 109g • T: 82g • W: 332g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2023-12-25 - 2023-12-31)

📅 2023-12-25 - poniedziałek

2670kcal • B: 121g • T: 92g • W: 356g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.7g

Węglowodany

Sacharoza: 37.01g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

917kcal • B: 38g • T: 32g • W: 125g

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, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Składniki

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Pomarańcza

100g

Sernik

• 328kcal • B: 14g • T: 13g • W: 38g

100g

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

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 z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)

• 77kcal • B: 3g • T: 2g • W: 14g

Składniki

Marchew	110g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g
Groszek zielony, mrożony	30g

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, jabłko

• 265kcal • B: 13g • T: 15g • W: 20g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Soja, Dwutlenek siarki, Jęczmień, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Ser podpuszczkowy, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5g

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

Sacharoza: 45.3g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

959kcal • B: 32g • T: 33g • W: 140g

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, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Składniki

Sałata

5g

Szynka kanapkowa

50g

Pomarańcza

100g

Babka

• 369kcal • B: 8g • T: 13g • W: 55g

100g

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

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 jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

Składniki

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

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, 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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany

• 204kcal • B: 8g • T: 4g • W: 36g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Jabłko	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 8.58g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
42.12g**Węglowodany**

Sacharoza: 33.82g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

816kcal • B: 32g • T: 34g • W: 101g

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

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
Ser topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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

Pierogi leniwe 200

• 441kcal • B: 25g • T: 16g • W: 49g

Składniki

Mąka pszenna typ 550	30g
Jajko kurze (całe)	15g
Skrobia ziemniaczana	10g
Ser twarogowy półtłusty	100g
Ziemniaki, średnio	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	7g
Masło ekstra	8g

Kisiel z jabłkiem 250

• 65kcal • B: 0g • T: 0g • W: 16g

Składniki

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g
Jabłko	30g

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, 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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

363kcal • B: 19g • T: 9g • W: 55g

Kefir, sok wielowarzywny, bułka grahamka

• 363kcal • B: 19g • T: 9g • W: 55g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Bułka grahamka	35g
Sok wielowarzywny	320g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.47g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
25.98g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.36g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

664kcal • B: 28g • T: 20g • W: 99g

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, 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

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki

100g

Żelatyna

4g

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

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

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

pasta z zielonego groszku, sałata, pomidor

• 111kcal • B: 7g • T: 3g • W: 18g

Składniki

Pomidor	50g
Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

170kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

• 170kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Morele, suszone	16g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.55g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.57g**Węglowodany**

Sacharoza: 17.96g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

691kcal • B: 33g • T: 22g • 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 (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, sałata, pomarańcza 1/2

• 140kcal • B: 14g • T: 4g • W: 14g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty

70g

Sałata

5g

Pomarańcza

100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pomidorowy, makaron)

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

Składniki

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

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

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 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, 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

327kcal • B: 16g • T: 8g • W: 47g

Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka

• 327kcal • B: 16g • T: 8g • W: 47g

Składniki

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Kefir 2% tłuszczu	370g
Bułka grahamka	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.12g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.42g**Węglowodany**

Sacharoza: 26.66g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

664kcal • B: 28g • T: 20g • W: 99g

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, 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

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Truskawki	100g
Żelatyna	4g

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

Potrąwka 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 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, pomarańcza 1/2

• 237kcal • B: 14g • T: 15g • W: 14g

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Pomarańcza	100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

217kcal • B: 18g • T: 5g • W: 25g

Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

• 217kcal • B: 18g • T: 5g • W: 25g

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Batonik owocowy Porcja Dobra	16g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 7.51g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.38g

Węglowodany

Sacharoza: 30.07g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

625kcal • B: 30g • T: 19g • W: 87g

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, 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

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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 mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, 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

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

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

serek homogenizowany, sok wielowarzywny, wafel kukurydziany

• 368kcal • B: 23g • T: 18g • W: 31g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok wielowarzywny	320g