

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>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, sałata, pomarańcza 1/2</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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>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>Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa, kiełbasa, kapusta, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, smalec)</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>Ryba smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, 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>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, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, jabłko, wafel kukurydziany</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, ćwikła z chrzanem 40 (buraczki, chrzan), sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wieloowocowy, bułka grahamka</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 ciecierzycy 80 (ciecierzyca, olej), pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</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>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka grahamka</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>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</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>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wieloowocowy, wafel kukurydziany</p>
<p>2670kcal • B: 121g • T: 92g • W: 356g</p>	<p>2573kcal • B: 101g • T: 77g • W: 385g</p>	<p>2358kcal • B: 101g • T: 78g • W: 328g</p>	<p>2075kcal • B: 87g • T: 59g • W: 319g</p>	<p>2344kcal • B: 96g • T: 80g • W: 326g</p>	<p>2648kcal • B: 120g • T: 89g • W: 360g</p>	<p>2303kcal • B: 101g • T: 79g • W: 310g</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:
35.54g**Węglowodany**

Sacharoza: 49.54g

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, 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

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 5.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
40.79g

Węglowodany

Sacharoza: 30.17g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

756kcal • B: 28g • T: 32g • 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

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

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, 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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

359kcal • B: 16g • T: 8g • W: 57g

Kefir, sok wielowocowy, bułka grahamka

• 359kcal • B: 16g • T: 8g • W: 57g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.62g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.15g

Węglowodany

Sacharoza: 13.98g

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

Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa, kiełbasa, kapusta, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, smalec)

• 281kcal • B: 22g • T: 13g • W: 23g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	60g
Kiełbasa śląska	20g
Kapusta biała	250g
Marchew	30g
Cebula	10g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Smalec	5g

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 ciecierzycy 80 (ciecierzyca, olej), pomidor, sałata

• 160kcal • B: 8g • T: 4g • W: 24g

Składniki

Pomidor	50g
Sałata	5g
Ciecierzycy	35g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.26g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.71g

Węglowodany

Sacharoza: 16.94g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

631kcal • B: 28g • T: 20g • W: 89g

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

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

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

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: 6.11g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.39g

Węglowodany

Sacharoza: 24.55g

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 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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.82g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
39.99g**Węglowodany**

Sacharoza: 22.97g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

564kcal • B: 26g • T: 17g • W: 81g

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, 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 z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

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, 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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

364kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g

serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel kukurydziany

• 364kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Sok jabłkowy	200g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g