

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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, banan 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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina, sałata, banan 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 (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, 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 (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, sałata, banan 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 (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>wędlina, buraczki z jabłkiem 40, 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 duszona 100</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 z dyni z ziemniakami 250</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>Dynia duszona 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Potrawka 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 duszona 100</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 (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 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 (3 zw), masło</p> <p>pasta z mięsa, 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 (3 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 (3 zw), masło</p> <p>parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, sok 120</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>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>twaróg 70, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, sok wieloowocowy, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany, sok wielowocowy, wafel kukurydziany</p>
<p>2711kcal • B: 130g • T: 85g • W: 371g</p>	<p>2598kcal • B: 103g • T: 76g • W: 390g</p>	<p>2395kcal • B: 109g • T: 70g • W: 347g</p>	<p>1991kcal • B: 90g • T: 57g • W: 295g</p>	<p>2252kcal • B: 98g • T: 58g • W: 348g</p>	<p>2535kcal • B: 121g • T: 79g • W: 349g</p>	<p>2406kcal • B: 101g • T: 81g • W: 333g</p>

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

📅 2023-12-25 - poniedziałek

2711kcal • B: 130g • T: 85g • W: 371g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.31g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.78g

Węglowodany

Sacharoza: 47.46g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

934kcal • B: 40g • T: 31g • W: 129g

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, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

Składniki

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

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 duszona 100

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Składniki

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

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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek homogenizowany 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

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, Dwutlenek siarki, Jęczmień, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Ser podpuszczkowy, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 4.94g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.08g

Węglowodany

Sacharoza: 52.28g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

976kcal • B: 34g • T: 31g • W: 144g

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, banan 1/2

• 107kcal • B: 11g • T: 1g • W: 14g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka

50g

Sałata

5g

Banan

60g

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 (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

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, Seler, Ser podpuszczkowy, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 4.79g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.12g

Węglowodany

Sacharoza: 39.17g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

784kcal • B: 36g • T: 26g • W: 107g

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

parówka, ketchup, serek homogenizowany 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

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

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 (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

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

Kefir, sok wielowocowy, bułka

• 363kcal • B: 16g • T: 10g • W: 53g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 4.46g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.22g

Węglowodany

Sacharoza: 15.98g

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

• 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

pasta z mięsa, sałata, pomidor

• 105kcal • B: 12g • T: 6g • W: 2g

Składniki

Sałata	5g
Pomidor	50g
Kurczak, tuszka	60g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Jogurt, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 182kcal • B: 8g • T: 4g • W: 28g

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.21g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.58g

Węglowodany

Sacharoza: 21.69g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

650kcal • B: 28g • T: 20g • W: 93g

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, sałata, banan 1/2

• 151kcal • B: 14g • T: 3g • W: 17g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Sałata	5g
Banan	60g

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

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

Dynia duszona 100

• 66kcal • B: 2g • T: 2g • W: 12g

Składniki

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

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, 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

331kcal • B: 16g • T: 8g • W: 48g

Kefir, mus owocowo-warzywny, bułka

• 331kcal • B: 16g • T: 8g • W: 48g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 6.32g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.83g

Węglowodany

Sacharoza: 30.88g

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

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

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 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, sok 120

• 243kcal • B: 22g • T: 9g • W: 19g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

213kcal • B: 18g • T: 6g • W: 22g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 213kcal • B: 18g • T: 6g • W: 22g

Składniki

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.92g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
40.54g

Węglowodany

Sacharoza: 26.48g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

572kcal • B: 26g • T: 17g • W: 82g

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, 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

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

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 duszona 100

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Składniki

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

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

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 wielowocowy, wafel kukurydziany

• 364kcal • B: 20g • T: 17g • W: 33g

Składniki

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