

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-06 - 2023-11-12)

PON 2023-11-06	WTO 2023-11-07	ŚRO 2023-11-08	CZW 2023-11-09	PIĄ 2023-11-10	SOB 2023-11-11	NIE 2023-11-12
Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, pomidor Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), Pasta z białek (2szt), sałata, pomidor Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem 40, mandarynka, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw) Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Obiad Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka) Kopytka ziemniaczane 260 (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, margaryna miękka, masło, sól) Dymia duszona 100 Kompot z agrestu 250	Obiad Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Filet z kurczaka 80 w sosie 80 Ziemniaki 200 Cukinia duszona 100 Kompot z jabłek 250	Obiad Grycikowa 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 Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło) Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Pulpet rybny 100 w sosie greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Kompot z jabłek 250	Obiad Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Gulasz z wątróbki 160 (wątróbka, śmietana 18%, mąka pszenna, koper) Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka) Dymia duszona 100 Kompot z agrestu 250	Obiad Zacierka bez ziemniaków 250 (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, zacierka, natka) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana) Ziemniaki 200 Surówka z marchwi i selera 90 (marchew, seler, jabłko, jogurt) Kisiel 250 (kisiel)
Kolacja Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), pomidor Chleb (3 zw) Herbata 250 ml	Kolacja Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło, pasta z mięsa, sałata, pomidor Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml
Posilek wieczorny Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru	Posilek wieczorny Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany	Posilek wieczorny Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko	Posilek wieczorny Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy	Posilek wieczorny serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka	Posilek wieczorny Serek wiejski, bułka grahamka, mus owocowo-warzywny	Posilek wieczorny Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany
B: 86g • T: 73g • W: 356g	B: 97g • T: 54g • W: 318g	B: 107g • T: 61g • W: 311g	B: 102g • T: 68g • W: 336g	B: 102g • T: 62g • W: 342g	B: 102g • T: 65g • W: 318g	B: 93g • T: 55g • W: 330g

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-06 - 2023-11-12)

📅 2023-11-06 - poniedziałek

B: 86g • T: 73g • W: 356g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt, Żyto, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 4.57g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.31g

Węglowodany

Sacharoza: 17.73g

ŚNIADANIE

B: 33g • T: 31g • W: 80g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek homogenizowany 1/2, sałata, pomidor

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Pomidor	50g
Serek homogenizowany pełnotłusty	75g

Herbata 250 ml

250g

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

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

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

Dynia duszona 100**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 24g • T: 19g • W: 101g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Jogurt, bułka grahamka, batonik owocowy bez cukru

Składniki

Bułka grahamka	35g
Jogurt naturalny 2%	150g
Morele, suszone	16g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.98g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.33g

Węglowodany

Sacharoza: 13.11g

ŚNIADANIE

B: 23g • T: 17g • W: 79g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), Pasta z białek (2szt), sałata, pomidor

Składniki

Natka pietruszki	3g
Chleb zwykły	90g
Sałata	5g
Białko jaja kurzego	70g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

Filet z kurczaka 80 w sosie 80**Składniki**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

260g

Cukinia duszona 100**Składniki**

Cukinia, mrożona	160g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z jabłek 250

50g

KOLACJA

Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)**Składniki**

Mleko 3,2% tłuszczu	200g
Makaron dwujajeczny	30g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

Składniki

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.65g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.61g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.65g

ŚNIADANIE

B: 27g • T: 18g • W: 86g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)**Składniki**

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem 40, mandarynka, sałata**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g
Burak	50g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 32g • T: 12g • W: 101g

Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka)**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%)**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

260g

Kompot z rabarbaru 250

25g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Pasta z kurczaka 60 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, masło), pomidor**Składniki**

Noga (udo) kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka	8g
Seler korzeniowy	8g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g

Chleb (3 zw)

90g

Herbata 250 ml

250g

POSIŁEK WIECZORNY

B: 20g • T: 6g • W: 41g

Serek wiejski, bułka grahamka, jabłko**Składniki**

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Jabłko	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 3.86g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.4g

Węglowodany

Sacharoza: 32.88g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 20g • W: 98g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g

Herbata 250 ml

250g

Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Dynia	150g
Bułka pszenna	25g
Masło ekstra	2g
Śmietanka 30%	10g

Gulasz z szynki 160 (szynka wieprzowa, mąka pszenna, śmietana 18%)**Składniki**

Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g
Wieprzowina, szynka surowa	100g

Ziemniaki 200

260g

Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)**Składniki**

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

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

20g

KOLACJA

B: 23g • T: 22g • W: 96g

Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)**Składniki**

Kasza manna	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, jabłko**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Morele, suszone	16g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.31g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.02g

Węglowodany

Sacharoza: 21.4g

ŚNIADANIE

B: 23g • T: 12g • W: 103g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw)

90g

Salatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim

Składniki

Marchew	80g
Pietruszka	30g
Seler korzeniowy	30g
Ziemniaki, średnio	50g
Jabłko	50g
Jaja gotowane	20g
Jogurt grecki	21g

Herbata 250 ml

250g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)**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 greckim 100 (dorsz/mintaj, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, śmietana 18%)**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

Ziemniaki 200

260g

Kompot z jabłek 250

50g

KOLACJA

B: 27g • T: 17g • W: 84g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)**Składniki**

Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g
Kasza jaglana	30g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Pomidor	50g
Sałata	5g

Herbata 250 ml

250g

serek homogenizowany, jabłko, bułka grahamka

Składniki

Jabłko	150g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Bułka grahamka	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.87g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.95g

Węglowodany

Sacharoza: 14.34g

ŚNIADANIE

B: 23g • T: 19g • W: 95g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)

Składniki

Płatki jęczmienne	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)**Składniki**

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	150g

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

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

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)**Składniki**

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

Dynia duszona 100**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 25g • T: 22g • W: 78g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)**Składniki**

Ryż biały	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, pasta z mięsa, sałata, pomidor**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Pomidor	50g
Kurczak, tuszka	60g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski , bułka grahamka, mus owocowo-warzywny

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 4.45g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.66g

Węglowodany

Sacharoza: 27.24g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 93g

Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane)

Składniki

Płatki owsiane	20g
Mleko 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

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

Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Bulion drobiowy (domowy)	100g
Natka pietruszki	3g
Makaron dwujajeczny	22g

Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana)**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	80g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

260g

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

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

Kisiel 250 (kisiel)

8g

KOLACJA

B: 27g • T: 20g • W: 99g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)**Składniki**

Kasza jęczmienna, perłowa	22g
Mleko UHT 3,2% tłuszczu	200g

Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g

Herbata 250 ml

250g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany

Składniki

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