

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-13 - 2023-11-19)

PON 2023-11-13	WTO 2023-11-14	ŚRO 2023-11-15	CZW 2023-11-16	PIĄ 2023-11-17	SOB 2023-11-18	NIE 2023-11-19
Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, serek waniliowy 1/2, sałata, pomidor Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło twaróg 70, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło ćwikła z chrzanem 40, mandarynka, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw) Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna) Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane ma mleku (mleko 3,2%, płatki owsiane) 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 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml
Obiad Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	Obiad Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Kurczak pieczony 120 Ziemniaki 200 Buraczki z jogurtem 100 Kompot z rabarbaru 250	Obiad Grycikowa 250ml (korpus, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, natka) Pulpet mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułk apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%) Ziemniaki 200 Dynia pieczona 100 Kompot z jabłek 250	Obiad Krupnik bez ziemniaków 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, koper, kasza jęczmienna, śmietanka 30%) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka) Ziemniaki 200 Kompot z agrestu 250	Obiad Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki) Kisiel 250 (kisiel)	Obiad Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej) Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	Obiad Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułka, mąka pszenna, śmietana) Ziemniaki 200 Dynia duszona 100 Kompot z jabłek 250
Kolacja Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml	Kolacja Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw) Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (3 zw), masło wędlina 50, pomidor 50, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło twaróg, dżem 50 Herbata 250 ml	Kolacja Chleb (3 zw), masło parówka, ketchup, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Posiłek wieczorny Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka	Posiłek wieczorny Serek wiejski, mandarynka, wafel ryżowy	Posiłek wieczorny Kefir, batonik owocowy bez cukru, bułka	Posiłek wieczorny Jogurt, sok owocowy, wafel kukurydziany	Posiłek wieczorny serek homogenizowany, jabłko, bułka	Posiłek wieczorny Kefir, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy	Posiłek wieczorny Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka
B: 103g • T: 74g • W: 344g	B: 104g • T: 69g • W: 288g	B: 100g • T: 61g • W: 340g	B: 87g • T: 58g • W: 315g	B: 109g • T: 62g • W: 316g	B: 109g • T: 76g • W: 367g	B: 104g • T: 62g • W: 341g

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-13 - 2023-11-19)

📅 2023-11-13 - poniedziałek

B: 103g • T: 74g • W: 344g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.01g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.62g

Węglowodany

Sacharoza: 34.56g

ŚNIADANIE

B: 36g • T: 25g • W: 93g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

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

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Pomidor	120g
Serek homogenizowany, waniliowy	75g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 17g • T: 14g • W: 125g

Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	120g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Ryż zapiekany 300 (ryż, mleko 3,2, jabłko, cynamon, cukier, margaryna miękka, jogurt grecki)

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)

20g

KOLACJA

B: 27g • T: 17g • W: 91g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, mandarynka

Składniki

Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

250g

POSIŁEK WIECZORNY

B: 22g • T: 18g • W: 35g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka

Składniki

Serek homogenizowany pełnotłusty	150g
Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Bułka pszenna	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.62g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.36g

Węglowodany

Sacharoza: 23.02g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 77g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina 50, pomidor 50, sałata

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 40g • T: 21g • W: 97g

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

Kurczak pieczony 120

Składniki

Noga (udo) kurczaka	150g
Papryka słodka (mielona)	2g

Ziemniaki 200

260g

Buraczki z jogurtem 100

Składniki

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

Kompot z rabarbaru 250

25g

KOLACJA

B: 23g • T: 25g • W: 95g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw)

90g

Pasta z jaj 75 (jaj, majonez), sałata, jabłko

Składniki

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Sałata	5g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski, mandarynka, wafel ryżowy

Składniki

Serek wiejski lekki	150g
Mandarynki	65g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.05g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.01g

Węglowodany

Sacharoza: 20.05g

ŚNIADANIE

B: 28g • T: 20g • W: 97g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

twaróg 70, sałata, jabłko

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	150g
Sałata	5g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 31g • T: 14g • W: 109g

Grycikowa 250ml (korpuz, 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 mięsny 105 w sosie 80 (łopatka wieprzowa, jaja, bułk apszenna, mąka pszenna, śmietana 18%)**Składniki**

Wieprzowina, łopatka	70g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka pszenna	15g
Mąka pszenna typ 550	10g
Śmietana 18%	15g

Ziemniaki 200

260g

Dynia pieczona 100**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z jabłek 250

50g

KOLACJA

B: 24g • T: 18g • W: 85g

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

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

Chleb (3 zw), masło**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina 50, pomidor 50, sałata**Składniki**

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

Kefir, batonik owocowy bez cukru, bułka

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Morele, suszone	16g
Bułka pszenna	35g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.53g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.51g

Węglowodany

Sacharoza: 28.11g

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

Składniki

Chleb zwykły 90g
Masło ekstra 10g

ćwikła z chrzanem 40, mandarynka, sałata

Składniki

Szynka z piersi kurczaka 50g
Sałata 5g
Ćwikła 40g
Mandarynki 65g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 31g • T: 15g • W: 95g

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

Składniki

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

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)

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

260g

Kompot z agrestu 250

35g

KOLACJA

B: 23g • T: 22g • W: 96g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, sałata, jabłko

Składniki

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Jogurt, sok owocowy, wafel kukurydziany

Składniki

Jogurt naturalny 2%	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.52g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.42g

Węglowodany

Sacharoza: 26.29g

ŚNIADANIE

B: 33g • T: 17g • W: 81g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw)

90g

Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo, jajo, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, brokuł, natka, żelatyna, cytryna)

Składniki

Noga (udo) kurczaka	80g
Jaja gotowane	8g
Marchew	14g
Seler korzeniowy	9g
Pietruszka	9g
Zielony groszek, konserwowy	6g
Brokuły	8g
Natka pietruszki	3g
Żelatyna	4g
Cytryna	3g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 30g • T: 9g • W: 112g

Barszcz czerwony 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, burak, śmietanka 30%, natka)

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	70g
Burak	100g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g

Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)

Składniki

Mąka pszenna typ 550	10g
Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Śmietana 18%	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

Ziemniaki 200

260g

Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)

Składniki

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kisiel 250 (kisiel)

8g

KOLACJA

B: 23g • T: 18g • W: 80g

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

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina 50, pomidor 50, sałata

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

serek homogenizowany, jabłko, bułka

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 4.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.34g

Węglowodany

Sacharoza: 32.43g

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

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina, sałata, jabłko

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 42g • T: 28g • W: 132g

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

Potrawka z kurczaka 150 (kurczak, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana 18%), ryż 200, buraczki z jabłkiem 100 (buraczki, jabłko, olej)

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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

20g

KOLACJA

B: 29g • T: 20g • W: 105g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

twaróg, dżem 50

Składniki

Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 5.81g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.48g

Węglowodany

Sacharoza: 15.66g

ŚNIADANIE

B: 24g • T: 19g • W: 77g

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

Składniki

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

Chleb (3 zw), masło

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

wędlina 50, pomidor 50, sałata

Składniki

Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

250g

OBIAD

B: 34g • T: 15g • W: 109g

Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)**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

Dynia duszona 100**Składniki**

Dynia	150g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

Kompot z jabłek 250

50g

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**Składniki**

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g

parówka, ketchup, sałata, jabłko**Składniki**

Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

250g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka

Składniki

Mus owocowo-warzywny Tymbark	100g
Serek wiejski lekki	150g
Bułka pszenna	80g