

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-20 - 2023-11-26)

| PON 2023-11-20 | WTO 2023-11-21 | ŚRO 2023-11-22 | CZW 2023-11-23 | PIĄ 2023-11-24 | SOB 2023-11-25 | NIE 2023-11-26 |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <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 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Dodatek 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, szczypior, sałata, dżem 25</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek 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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek 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)</p> <p>Sałatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek 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, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek 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, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek 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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p> |
| <p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Pomidorowa z ryżem 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, koncentrat pomidorowy, ryż, natka)</p> <p>Filet z kurczaka 80 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z groszkiem 100 (marchew, groszek, margaryna miękka)</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)</p> <p>Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki na ciepło 100</p> <p>Kompot z jabłek 250</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Fasolka szparagowa 90</p> <p>Kompot z porzeczek czarnej 250 (porzeczką czarna)</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)</p> <p>Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)</p> <p>Kisiel 250 (kisiel)</p> | <p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)</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 rabarbaru 250</p> |
| <p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasta ryбно-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), 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>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</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>wędlina, sałata, jabłko</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</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>twaróg 70, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p> | <p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło</p> <p>pasztet, sałata, pomidor</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>wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p> |
| <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, jabłko, wafel ryżowy</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, jabłko, wafel kukurydziany</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel ryżowy</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek homogenizowany, mandarynka, bułka</p> | <p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka</p> |
| <p>2129kcal • B: 97g • T: 64g • W: 307g</p> | <p>2204kcal • B: 109g • T: 59g • W: 327g</p> | <p>2508kcal • B: 116g • T: 83g • W: 341g</p> | <p>2265kcal • B: 108g • T: 73g • W: 315g</p> | <p>1991kcal • B: 95g • T: 57g • W: 291g</p> | <p>2485kcal • B: 115g • T: 88g • W: 323g</p> | <p>2708kcal • B: 125g • T: 85g • W: 379g</p> |

Plan diety • Tydzień 1 (2023-11-20 - 2023-11-26)

📅 2023-11-20 - poniedziałek

2129kcal • B: 97g • T: 64g • W: 307g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.89g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.67g

Węglowodany

Sacharoza: 15.1g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

603kcal • B: 28g • T: 20g • W: 84g

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 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Składniki

| | |
|------------------|-----|
| Sałata | 5g |
| Szynka kanapkowa | 50g |
| Pomidor | 50g |

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

| | |
|--------------------------|------|
| Herbata, napar bez cukru | 250g |
| Cytryna | 10g |

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

Składniki

| | |
|-----------|------|
| Truskawki | 100g |
| Żelatyna | 4g |

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

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

Składniki

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

Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)

• 453kcal • B: 28g • T: 10g • W: 62g

Składniki

| | |
|----------------------------|------|
| Makaron łazanki | 80g |
| Szpinak | 100g |
| Ser twarogowy półtłusty | 80g |
| Olej rzepakowy uniwersalny | 5g |

Kompot z rabarbaru 250

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

25g

KOLACJA ☉ 17:30

721kcal • B: 28g • T: 25g • W: 100g

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 |

pasta rybno-jajeczna 80 (jaja, makrela/szprot w sosie pomidorowym), jabłko

• 200kcal • B: 12g • T: 9g • W: 20g

Składniki

| | |
|--------------------------------------|------|
| Sałata | 5g |
| Jajko kurze (całe) | 46g |
| Filety z makreli w sosie pomidorowym | 35g |
| Jabłko | 150g |

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Jogurt, batonik owocowy bez cukru, wafel kukurydziany

• 167kcal • B: 8g • T: 3g • W: 27g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 5.2g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.04g**Węglowodany**

Sacharoza: 21.83g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

684kcal • B: 32g • T: 22g • 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 (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, szczypior, sałata, dżem 25

• 133kcal • B: 13g • T: 3g • W: 13g

Składniki

Ser twarogowy półtłusty

70g

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony

25g

Szczypiorek

5g

Sałata

5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

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

• 162kcal • B: 5g • T: 5g • W: 26g

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 |

Filet z kurczaka 80 w sosie 80

• 151kcal • B: 23g • T: 3g • W: 8g

Składniki

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

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

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 |

wędlina, sałata, mandarynka

• 78kcal • B: 11g • T: 1g • W: 8g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

Kefir, jabłko, wafel ryżowy

• 302kcal • B: 14g • T: 9g • W: 44g

Składniki

| | |
|-------------------------|------|
| Kefir 2% tłuszczu | 370g |
| Jabłko | 150g |
| Wafle ryżowe, naturalne | 10g |

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

Składniki mineralne

Sól: 5.62g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.86g**Węglowodany**

Sacharoza: 25.86g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

752kcal • B: 33g • T: 32g • W: 88g

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 |

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor

• 213kcal • B: 14g • T: 15g • W: 7g

Składniki

| | |
|-----------------------------------|------|
| Sałata | 5g |
| Parówki z indyka | 50g |
| Ketchup łagodny 60% mniej kalorii | 12g |
| Ser topiony, edamski | 33g |
| Pomidor | 120g |

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

• 193kcal • B: 7g • T: 6g • W: 33g

Składniki

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

Pulpet drobiowy 105 w sosie 80 (mięso z indyka, jajo, mąka pszenna, śmietana 18%, bułka tarta, koper)

• 204kcal • B: 23g • T: 6g • W: 16g

Składniki

| | |
|------------------------|-----|
| Jajko kurze (całe) | 10g |
| Mąka pszenna typ 550 | 10g |
| Śmietana 18% | 15g |
| Bułka tarta | 10g |
| Koper ogrodowy | 8g |
| Mięso mielone z indyka | 80g |

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Buraczki na ciepło 100

• 120kcal • B: 4g • T: 3g • W: 21g

Składniki

| | |
|--------------------------------|------|
| Buraki gotowane | 160g |
| Mleko UHT 3,2% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna typ 550 | 10g |
| Margaryna miękka, 45% tłuszczu | 5g |

Kompot z jabłek 250

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

50g

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 |

wędlina, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Składniki

| | |
|------------------|------|
| Sałata | 5g |
| Szynka kanapkowa | 50g |
| Jabłko | 150g |

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

| | |
|--------------------------|------|
| Herbata, napar bez cukru | 250g |
| Cytryna | 10g |

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

Serek homogenizowany, mus owocowo-warzywny, bułka

• 389kcal • B: 22g • T: 18g • W: 35g

Składniki

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

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

Składniki mineralne

Sól: 6.65g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.26g**Węglowodany**

Sacharoza: 23.22g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

781kcal • B: 25g • T: 30g • W: 111g

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)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Składniki

| | |
|--------------------|-----|
| Chleb żytni razowy | 30g |
| Chleb zwykły | 60g |

Salatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)

• 305kcal • B: 7g • T: 19g • W: 30g

Składniki

| | |
|------------------------------------|-----|
| Marchew | 80g |
| Pietruszka | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Ziemniaki, średnio | 50g |
| Jabłko | 50g |
| Jaja gotowane | 20g |
| Zielony groszek, konserwowy | 14g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 21g |

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)

• 199kcal • B: 7g • T: 5g • W: 36g

Składniki

| | |
|--------------------|------|
| Kości, wywar | 100g |
| Marchew | 120g |
| Pietruszka | 15g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Por | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 100g |
| Śmietanka 30% | 15g |
| Kalafior | 60g |
| Koper ogrodowy | 8g |

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

Fasolka szparagowa 90

• 33kcal • B: 2g • T: 0g • W: 7g

100g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

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

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 18g • T: 5g • W: 30g

Serek wiejski, jabłko, wafel kukurydziany

• 235kcal • B: 18g • T: 5g • W: 30g

Składniki

| | |
|--------------------------|------|
| Serek wiejski lekki | 150g |
| Jabłko | 150g |
| Wafle ryżowe z kukurydzą | 10g |

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

Składniki mineralne

Sól: 4.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.43g

Węglowodany

Sacharoza: 18.79g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

616kcal • B: 30g • T: 19g • W: 88g

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, mandarynka

• 78kcal • B: 11g • T: 1g • W: 8g

Składniki

Szynka z piersi kurczaka

50g

Sałata

5g

Mandarynki

65g

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 koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Składniki

| | |
|--------------------------|------|
| Marchew | 40g |
| Pietruszka | 15g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Por | 10g |
| Bulion drobiowy (domowy) | 100g |
| Ryż biały | 22g |
| Śmietanka 30% | 15g |
| Koper ogrodowy | 8g |

Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym

• 196kcal • B: 18g • T: 8g • W: 14g

Składniki

| | |
|--------------------------------------|------|
| Włoszczyzna krojona w paski, mrożona | 120g |
| Dorsz świeży, filety bez skóry | 80g |
| Mleko 3,5% tłuszczu | 100g |
| Masło ekstra | 5g |

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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 |

twaróg 70, sałata, pomidor

• 103kcal • B: 14g • T: 3g • W: 5g

Składniki

| | |
|-------------------------|-----|
| Ser twarogowy półtłusty | 70g |
| Sałata | 5g |
| Pomidor | 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

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, Jogurt, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.77g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
43.76g

Węglowodany

Sacharoza: 22.88g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

677kcal • B: 28g • T: 21g • W: 100g

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, 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 - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

100g

Zupa z groszku zielonego 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, groszek zielony, natka, śmietanka 30%)

• 197kcal • B: 8g • T: 5g • W: 34g

Składniki

| | |
|--------------------------|------|
| Kości, wywar | 100g |
| Marchew | 40g |
| Pietruszka | 15g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Por | 10g |
| Śmietanka 30% | 15g |
| Natka pietruszki | 3g |
| Ziemniaki, średnio | 100g |
| Groszek zielony, mrożony | 50g |

Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron)

• 502kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

Składniki

| | |
|--------------------------------|------|
| Wieprzowina, łopatka | 100g |
| Pomidor | 70g |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 6g |
| Marchew | 40g |
| Pietruszka | 10g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Cukinia | 100g |
| Margaryna miękka, 45% tłuszczu | 1g |
| Makaron świderki | 80g |

Kisiel 250 (kisiel)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

8g

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 |

pasztet, sałata, pomidor

• 191kcal • B: 8g • T: 16g • W: 5g

Składniki

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Sałata | 5g |
| Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony | 50g |
| Pomidor | 50g |

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

368kcal • B: 22g • T: 19g • W: 28g

Serek homogenizowany, mandarynka, bułka

• 368kcal • B: 22g • T: 19g • W: 28g

Składniki

| | |
|----------------------------------|------|
| Serek homogenizowany pełnotłusty | 150g |
| Mandarynki | 65g |
| Bułka pszenna | 35g |

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

Składniki mineralne

Sól: 6.94g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.96g**Węglowodany**

Sacharoza: 30.48g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

804kcal • B: 32g • T: 32g • W: 101g

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 |

parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, gruszka

• 266kcal • B: 13g • T: 15g • W: 21g

Składniki

| | |
|-----------------------------------|------|
| Sałata | 5g |
| Parówki z indyka | 50g |
| Gruszka | 130g |
| Ketchup łagodny 60% mniej kalorii | 12g |
| Ser topiony, edamski | 33g |

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 brokułowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietanka 30%, natka)

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Składniki

| | |
|--------------------|------|
| Kości, wywar | 100g |
| Marchew | 40g |
| Pietruszka | 15g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Por | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 100g |
| Śmietanka 30% | 15g |
| Brokuły | 50g |
| Natka pietruszki | 3g |

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 rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

| | |
|----------|-----|
| Cukier | 5g |
| Rabarbar | 25g |

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 |

wędlina, sałata, mandarynka

• 78kcal • B: 11g • T: 1g • W: 8g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

390kcal • B: 24g • T: 6g • W: 60g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, bułka

• 390kcal • B: 24g • T: 6g • W: 60g

Składniki

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