

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 (3 zw), masło</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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, szczypior, sałata, dżem 25</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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, pomidor</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)</p> <p>Salatka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)</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, mandarynka</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, 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>parówka, ketchup, serek topiony 1/3, sałata, gruszka</p> <p>Herbata 250 ml</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>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>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 jagłana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jagłana)</p> <p>Chleb (3 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 (3 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 (3 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 (3 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 (3 zw), masło</p> <p>twaróg 70, sałata, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</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>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 (3 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>2098kcal • B: 93g • T: 63g • W: 303g</p>	<p>2160kcal • B: 105g • T: 57g • W: 323g</p>	<p>2477kcal • B: 112g • T: 83g • W: 337g</p>	<p>2221kcal • B: 104g • T: 71g • W: 312g</p>	<p>1960kcal • B: 91g • T: 56g • W: 287g</p>	<p>2441kcal • B: 111g • T: 86g • W: 320g</p>	<p>2677kcal • B: 121g • T: 84g • W: 374g</p>

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

📅 2023-11-20 - poniedziałek

2098kcal • B: 93g • T: 63g • W: 303g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.79g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.64g

Węglowodany

Sacharoza: 13.98g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

564kcal • B: 24g • T: 19g • W: 78g

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 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

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

729kcal • B: 28g • T: 25g • W: 102g

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

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, Ser podpuszczkowy, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.94g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.84g**Węglowodany**

Sacharoza: 20.71g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

632kcal • 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły

90g

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

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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
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, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Żyto, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 5.51g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
41.83g

Węglowodany

Sacharoza: 24.74g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

713kcal • B: 29g • T: 32g • W: 81g

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

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

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 (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 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, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler

Składniki mineralne

Sól: 6.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
25.06g

Węglowodany

Sacharoza: 22.1g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

729kcal • B: 21g • T: 27g • 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)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

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

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 (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

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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, Seler, Dorsz, Ser podpuszczkowy, Jogurt, Dwutlenek siarki

Składniki mineralne

Sól: 4.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.4g

Węglowodany

Sacharoza: 17.67g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

578kcal • B: 26g • T: 18g • W: 82g

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, 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

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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
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, Seler

Składniki mineralne

Sól: 4.51g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
42.56g

Węglowodany

Sacharoza: 21.76g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

624kcal • B: 23g • T: 19g • 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 (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 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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
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, Ser podpuszczkowy, Seler

Składniki mineralne

Sól: 6.84g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.93g

Węglowodany

Sacharoza: 29.36g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

765kcal • B: 28g • T: 32g • W: 95g

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

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

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 (3 zw), masło

• 303kcal • B: 6g • T: 9g • W: 51g

Składniki

Chleb zwykły	90g
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