

Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-23 - 2023-10-29)

📅 2023-10-23 - poniedziałek

2336kcal • B: 85g • T: 76g • W: 346g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.38g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
39.08g

Węglowodany

Sacharoza: 29.65g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

550kcal • B: 23g • T: 19g • W: 75g

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, masło, wędlina, ogórek, sałata

• 353kcal • B: 14g • T: 11g • W: 52g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ogórek	50g
Szynka kanapkowa	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Zupa fasolowa 250ml (wywar kostny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasola, cebula, słonina, majeranek, sól, pieprz)

• 326kcal • B: 13g • T: 10g • W: 51g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g

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

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

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, cukier)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Cukier	5g
Porzeczki czarne	20g

KOLACJA ☉ 17:00

696kcal • B: 23g • T: 30g • W: 86g

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, serek topiony, papryka, sałata

• 463kcal • B: 13g • T: 23g • W: 53g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ser topiony, edamski	50g
Papryka czerwona	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kefir, gruszka

• 260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

Składniki

Gruszka	130g
Kefir 2% tłuszczu	370g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.43g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.51g**Węglowodany**

Sacharoza: 28.69g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

564kcal • B: 26g • T: 17g • W: 81g

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, wędlina, ćwikła z chrzanem, sałata

• 364kcal • B: 17g • T: 10g • W: 54g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

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

Filet z kurczaka panierowany 90 (filet z kurczaka, jajo, bułka tarta, mąka pszenna, smalec)

• 311kcal • B: 22g • T: 18g • W: 15g

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g
Jajko kurze (całe)	20g
Bułka tarta	10g
Mąka pszenna typ 550	10g
Smalec	15g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

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

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Marchew	80g
Jabłko	40g
Jogurt grecki	15g

Kisiel 250 (kisiel, cukier)

• 50kcal • B: 0g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g

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

• 429kcal • B: 17g • T: 18g • W: 53g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Salata	5g
Jajko kurze (całe)	46g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	35g
Pomidor	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek wiejski owocowy, bułka grahamka, sok jabłkowy

• 339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

Składniki

Serek wiejski z truskawkami	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.49g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.48g

Węglowodany

Sacharoza: 35.1g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

550kcal • B: 23g • T: 19g • W: 75g

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, wędlina, ogórek, sałata

• 353kcal • B: 14g • T: 11g • W: 52g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ogórek	50g
Szynka kanapkowa	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

Gołąbki 190 w sosie pomidorowym 80 (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, ryż, kapusta, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%)

• 351kcal • B: 24g • T: 10g • W: 46g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	80g
Mąka pszenna typ 550	10g
Ryż biały	22g
Kapusta biała	250g
Koncentrat pomidorowy 30%	12g
Śmietana 18%	10g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z jabłek 250

• 45kcal • B: 0g • T: 0g • W: 11g

Składniki

Cukier	5g
Jabłko	50g

KOLACJA ☉ 17:00

657kcal • B: 23g • T: 22g • W: 96g

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, parówka, ketchup, sałata, gruszka

• 461kcal • B: 15g • T: 15g • W: 70g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

serek homogenizowany, jabłko, chleb graham

• 381kcal • B: 28g • T: 7g • W: 53g

Składniki

Jabłko	150g
Serek homogenizowany, waniliowy	150g
Chleb graham	30g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.21g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
26.77g**Węglowodany**

Sacharoza: 31.87g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

593kcal • B: 33g • T: 18g • W: 80g

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

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

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

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

Chleb (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

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

• 164kcal • B: 6g • T: 3g • W: 32g

Składniki

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

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

Buraczki z jogurtem 100

• 61kcal • B: 4g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Buraki gotowane	140g
Jogurt grecki	15g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

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 (1raz, 2 zw), masło, pasta z ciecierzycy i buraczków (ciecierzyca, buraczki olej), pomidor, sałata

• 418kcal • B: 11g • T: 13g • W: 68g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Sałata	5g
Ciecierzycy	22g
Burak	30g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek wiejski owocowy, bułka grahamka, mus owocowy

• 339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

Składniki

Serek wiejski z truskawkami	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.33g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.12g

Węglowodany

Sacharoza: 34.33g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

646kcal • B: 22g • T: 23g • W: 91g

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, jajo gotowane, jabłko, sałata

• 449kcal • B: 13g • T: 16g • W: 68g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Jajko kurze (całe)	56g
Jabłko	150g
Sałata	5g

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 smażona 100 (dorsz/mintaj, olej, jaja, mąka pszenna)

• 280kcal • B: 16g • T: 21g • W: 7g

Składniki

Mąka pszenna typ 550	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Jajko kurze (całe)	10g
Dorsz świeży, filety bez skóry	80g

Ziemniaki 200

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska, pomidor, jabłko, olej)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Pomidor	10g
Kapusta pekińska	60g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g

Kompot z porzeczki czerwonej 250

• 31kcal • B: 0g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Cukier	5g
Porzeczki czerwone	25g

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, wędlina, ogórek kiszony, sałata

• 351kcal • B: 14g • T: 11g • W: 51g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Ogórek kiszony	50g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

354kcal • B: 27g • T: 7g • W: 46g

serek homogenizowany, jabłko, wafel ryżowy

• 354kcal • B: 27g • T: 7g • W: 46g

Składniki

Jabłko	150g
Serek homogenizowany, waniliowy	150g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.68g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.89g

Węglowodany

Sacharoza: 29.55g

ŚNIADANIE 🕒 08:00

550kcal • B: 23g • T: 19g • W: 75g

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

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Składniki

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

Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, ogórek, sałata

• 353kcal • B: 14g • T: 11g • W: 52g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ogórek	50g
Szynka kanapkowa	50g

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

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

• 181kcal • B: 23g • T: 7g • W: 8g

Składniki

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

Kasza jęczmienna 200 (kasza jęczmienna, margaryna miękka)

• 251kcal • B: 5g • T: 3g • W: 53g

Składniki

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

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

Kisiel 250 (kisiel, cukier)

• 50kcal • B: 0g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g

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 (1raz, 2 zw), masło, twaróg, dżem

• 464kcal • B: 19g • T: 13g • W: 71g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

Składniki

Herbata, napar bez cukru	250g
Cytryna	10g

Kefir, jabłko

• 260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.59g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.49g

Węglowodany

Sacharoza: 21.32g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

657kcal • B: 23g • T: 22g • 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 (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, sałata, gruszka

• 461kcal • B: 15g • T: 15g • W: 70g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Gruszka	130g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g

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

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

Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej)

• 62kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Składniki

Marchew	10g
Cebula	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	5g
Kapusta kiszona	90g

Kompot z jabłek 250

• 45kcal • B: 0g • T: 0g • W: 11g

Składniki

Cukier	5g
Jabłko	50g

Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Składniki

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

Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata

• 353kcal • B: 17g • T: 10g • W: 52g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Pomidor	50g
Sałata	5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

Serek wiejski owocowy, bułka grahamka, sok wieloowocowy

• 339kcal • B: 16g • T: 7g • W: 55g

Składniki

Serek wiejski z truskawkami	150g
Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g