

Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-30 - 2023-11-05)

PON 2023-10-30	WTO 2023-10-31	ŚRO 2023-11-01	CZW 2023-11-02	PIĄ 2023-11-03	SOB 2023-11-04	NIE 2023-11-05
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, mandarynka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, pasta ryбно-twarogowa, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Salátka jarzynowa 150 bez ogórka kiszzonego (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez)</p> <p>Chleb (3 zw)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko)</p> <p>Łazanki z twarogiem i szpinakiem 260 (makaron, szpinak, twaróg, olej)</p> <p>Kompot z agrestu 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło)</p> <p>Pieczeń rzymska 90 w sosie 80</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper)</p> <p>Kurczak pieczony 120</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka)</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka)</p> <p>Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym</p> <p>Ziemniaki 200</p> <p>Kompot z jabłek 250</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, 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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)</p>	<p>Obiad</p> <p>Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper)</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, cukier)</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, paszтет, sałata, sok wielowarzywny</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, sok wielowarzywny, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, mandarynka</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż)</p> <p>Chleb (3 zw), masło, twaróg 70, dżem 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<p>Posiłek wieczorny</p> <p>serek homogenizowany, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, mandarynka, wafel ryżowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek homogenizowany, bułka grahamka, sok jabłkowy</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, jabłko</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Serek wiejski, bułka grahamka, mandarynka</p>	<p>Posiłek wieczorny</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy</p>
<p>2290kcal • B: 103g • T: 83g • W: 295g</p>	<p>2228kcal • B: 101g • T: 66g • W: 324g</p>	<p>2392kcal • B: 109g • T: 86g • W: 310g</p>	<p>2162kcal • B: 105g • T: 66g • W: 301g</p>	<p>2232kcal • B: 90g • T: 67g • W: 338g</p>	<p>2325kcal • B: 109g • T: 70g • W: 333g</p>	<p>2315kcal • B: 106g • T: 62g • W: 345g</p>

Plan diety • Tydzień 1 (2023-10-30 - 2023-11-05)

📅 2023-10-30 - poniedziałek

2290kcal • B: 103g • T: 83g • W: 295g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.04g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
40.88g

Węglowodany

Sacharoza: 17.13g

ŚNIADANIE

600kcal • B: 27g • T: 18g • W: 87g

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 (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, mandarynka, sałata

• 402kcal • B: 17g • T: 10g • W: 63g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g
Burak	40g
Jabłko	10g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 195kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Składniki

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

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 agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

KOLACJA

708kcal • B: 22g • T: 32g • W: 85g

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, pasztet, sałata, sok wielowarzywny

• 513kcal • B: 14g • T: 25g • W: 59g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g
Sok wielowarzywny	120g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

serek homogenizowany, jabłko

• 318kcal • B: 20g • T: 17g • W: 23g

Składniki

Jabłko	150g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 6.21g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.59g

Węglowodany

Sacharoza: 23.04g

ŚNIADANIE

695kcal • B: 29g • T: 24g • W: 96g

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 (3 zw), masło, pasta rybno-twarogowa, sałata, jabłko

• 498kcal • B: 20g • T: 16g • W: 72g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	35g
Jabłko	150g
Sałata	5g
Filety z makreli w sosie pomidorowym	43g

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

Pieczeń rzymska 90 w sosie 80

• 236kcal • B: 20g • T: 10g • W: 16g

Składniki

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

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

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

20g

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, wędlina, sok wielowarzywny, sałata

• 386kcal • B: 15g • T: 11g • W: 58g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok wielowarzywny	120g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY

256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

Kefir, mandarynka, wafel ryżowy

• 256kcal • B: 14g • T: 8g • W: 33g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Mandarynki	65g
Wafle ryżowe, naturalne	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.43g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.48g

Węglowodany

Sacharoza: 30.06g

ŚNIADANIE

557kcal • B: 25g • T: 17g • W: 79g

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, wędlina, pomidor, sałata

• 361kcal • B: 17g • T: 10g • W: 53g

Składniki

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

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 jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

Składniki

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

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 (3 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka

• 441kcal • B: 14g • T: 18g • W: 59g

Składniki

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Chleb zwykły	90g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY

417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

Serek homogenizowany, bułka grahamka, sok jabłkowy

• 417kcal • B: 22g • T: 17g • W: 44g

Składniki

Bułka grahamka	35g
Sok jabłkowy	200g
Serek homogenizowany pełnotłusty	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.93g

Kwasy tłuszczowe nasyconeKwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.73g**Węglowodany**

Sacharoza: 19.49g

ŚNIADANIE

765kcal • B: 28g • T: 32g • W: 95g

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 (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko

• 568kcal • B: 19g • T: 24g • W: 71g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Parówki z indyka	50g
Ketchup łagodny 60% mniej kalorii	12g
Ser topiony, edamski	33g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 146kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Składniki

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

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

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

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

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

260g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Składniki

Cukier	5g
Rabarbar	25g

KOLACJA

587kcal • B: 27g • T: 17g • W: 84g

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, wędlina, pomidor, sałata

• 361kcal • B: 17g • T: 10g • W: 53g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany

• 210kcal • B: 18g • T: 5g • W: 22g

Składniki

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Serek wiejski lekki	150g
Wafle ryżowe z kukurydzą	10g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.73g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.2g

Węglowodany

Sacharoza: 31.28g

ŚNIADANIE

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

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

Chleb (3 zw)

• 228kcal • B: 5g • T: 1g • W: 51g

90g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

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

• 45kcal • B: 0g • T: 0g • W: 11g

Składniki

Cukier	5g
Jabłko	50g

KOLACJA

614kcal • B: 27g • T: 17g • W: 91g

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, wędlina, sałata, mandarynka

• 381kcal • B: 17g • T: 10g • W: 58g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kefir, jabłko

• 260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

Składniki

Kefir 2% tłuszczu	370g
Jabłko	150g

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

Składniki mineralne

Sól: 5.78g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.73g

Węglowodany

Sacharoza: 29.16g

ŚNIADANIE

558kcal • B: 26g • T: 18g • W: 76g

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 (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata

• 361kcal • B: 17g • T: 10g • W: 53g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Natka pietruszki	3g
Ziemniaki, średnio	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	50g

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 porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna, cukier)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 8g

Składniki

Cukier	5g
Porzeczki czarne	20g

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, pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko

• 413kcal • B: 12g • T: 12g • W: 69g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Sałata	5g
Olej rzepakowy uniwersalny	2g
Groszek zielony, mrożony	100g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY

242kcal • B: 20g • T: 5g • W: 31g

Serek wiejski, bułka grahamka, mandarynka

• 242kcal • B: 20g • T: 5g • W: 31g

Składniki

Bułka grahamka	35g
Serek wiejski lekki	150g
Mandarynki	65g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.98g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.71g

Węglowodany

Sacharoza: 29.82g

ŚNIADANIE

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, wędlina, sałata, jabłko

• 428kcal • B: 14g • T: 12g • W: 70g

Składniki

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

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

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, cukier)

• 50kcal • B: 0g • T: 0g • W: 12g

Składniki

Kisiel w proszku	8g
Cukier	5g

KOLACJA

663kcal • B: 27g • T: 19g • W: 98g

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, twaróg 70, dżem 50

• 472kcal • B: 19g • T: 13g • W: 72g

Składniki

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

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy

• 277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

Składniki

Mus owocowo-warzywny	100g
Tymbark	
Wafle ryżowe, naturalne	10g
Kefir 2% tłuszczu	370g