

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
Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta rybno-twarogowa, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, gruszka Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Sałatka jarzynowa 150 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)) Chleb (1 raz, 2 zw) Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Obiad Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek) Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper) Kompot z agrestu 250	Obiad Zupa z dyni z grzankami 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, bułka pszenna, masło) Pieczeń rzymska 90 w sosie 80 Ziemniaki 200 Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew, jabłko, jogurt grecki)	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, ryż, śmietanka, koper) Kurczak pieczony 120 Ziemniaki 200 Buraczki z jabłkiem 100 (buraki, jabłko, olej) Kompot z jabłek 250	Obiad Makaronowa 250 (marchew, pietruszka, seler, por, korpus, natka, makaron) Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa, kiełbasa, kapusta, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, smalec) Ziemniaki 200 Kompot z rabarbaru 250	Obiad Zupa pieczarkowa 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, koncentrat pieczarki, cebula) Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jaja, bułka tarta, cebula, słonina, olej) Ziemniaki 200 Surówka z kapusty kiszonej 100 (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej) Kompot z jabłek 250	Obiad Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) 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, cukier)	Obiad Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30%, koper) Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cukinia, margaryna miękka, makaron) Kisiel 250 (kisiel, cukier)
Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, pasztet, ogórek kiszony, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna) Kolacja Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, ogórek, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (1 raz, 2 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (1raz, 2 zw), masło, wędlina, sałata, mandarynka Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (1raz, 2 zw), masło, pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (1 raz, 2 zw), masło, twaróg 70, dżem 50 Herbata 250 ml
Posiłek wieczorny serek homogenizowany, jabłko	Posiłek wieczorny Kefir, mandarynka, wafel ryżowy	Posiłek wieczorny Serek homogenizowany, bułka grahamka, sok jabłkowy	Posiłek wieczorny Serek wiejski, mus owocowo-warzywny, wafel kukurydziany	Posiłek wieczorny Kefir, jabłko	Posiłek wieczorny Serek wiejski, bułka grahamka, mandarynka	Posiłek wieczorny Kefir, mus owocowo-warzywny, wafel ryżowy
2584kcal • B: 101g • T: 106g • W: 326g	2187kcal • B: 100g • T: 66g • W: 315g	2380kcal • B: 109g • T: 86g • W: 307g	2206kcal • B: 104g • T: 71g • W: 303g	2440kcal • B: 90g • T: 94g • W: 330g	2309kcal • B: 109g • T: 71g • W: 330g	2299kcal • B: 106g • T: 62g • W: 342g

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

📅 2023-10-30 - poniedziałek

2584kcal • B: 101g • T: 106g • W: 326g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.24g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
46.84g

Węglowodany

Sacharoza: 19.89g

ŚNIADANIE

590kcal • B: 26g • T: 18g • W: 85g

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, ćwikła z chrzanem, mandarynka, sałata

• 393kcal • B: 17g • T: 10g • W: 61g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Ćwikła	40g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Zupa grochowa 250ml (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, groch, majeranek)

• 360kcal • B: 17g • T: 10g • W: 57g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	100g
Cebula	10g
Słonina	10g
Majeranek	2g
Groch, nasiona suche	50g

Łazanki z kapustą 260 (kapusta, makaron łazanki, słonina, cebula, koper)

• 622kcal • B: 16g • T: 29g • W: 78g

Składniki

Kapusta biała	250g
Makaron łazanki	80g
Słonina	30g
Cebula	40g
Koper ogrodowy	8g

Kompot z agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

KOLACJA

677kcal • B: 22g • T: 32g • W: 80g

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, pasztet, ogórek kiszony, sałata

• 482kcal • B: 14g • T: 25g • W: 54g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Ogórek kiszony	50g
Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony	50g

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, Żyto, Makrela, Soja, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 5.38g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.55g

Węglowodany

Sacharoza: 20.45g

ŚNIADANIE

687kcal • B: 29g • T: 24g • W: 94g

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 (1raz, 2 zw), masło, pasta rybno-twarogowa, sałata, jabłko

• 490kcal • B: 20g • T: 16g • W: 71g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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 (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

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, Żyto, Soja, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 5.53g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.48g

Węglowodany

Sacharoza: 30.24g

ŚNIADANIE

549kcal • B: 25g • T: 17g • W: 77g

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 (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

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 (1 raz, 2 zw), Pasta z jaj 75, sałata, mandarynka

• 437kcal • B: 14g • T: 18g • W: 58g

Składniki

Jaja gotowane	62g
Natka pietruszki	3g
Majonez Kielecki	15g
Chleb żytni pełnoziarnisty	30g
Chleb zwykły	60g
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, Żyto, Soja, Seler, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 6.14g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
33.38g

Węglowodany

Sacharoza: 16.12g

ŚNIADANIE

758kcal • B: 28g • T: 32g • W: 94g

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, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, gruszka

• 560kcal • B: 19g • T: 24g • 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
Ser topiony, edamski	33g

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

Bigos ze świeżej kapusty 250 (łopatka wieprzowa, kiełbasa, kapusta, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, smalec)

• 281kcal • B: 22g • T: 13g • W: 23g

Składniki

Wieprzowina, łopatka	60g
Kiełbasa śląska	20g
Kapusta biała	250g
Marchew	30g
Cebula	10g
Koncentrat pomidorowy 30%	10g
Smalec	5g

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

581kcal • B: 24g • T: 19g • W: 83g

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, pomidor, sałata

• 355kcal • B: 14g • T: 11g • W: 52g

Składniki

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

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, Żyto, Soja, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.58g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.24g

Węglowodany

Sacharoza: 27.69g

ŚNIADANIE

724kcal • B: 21g • T: 28g • W: 106g

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 z ogórkiem kiszonym (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłko, jaja, groszek zielony, majonez, ogórek kiszony)

• 309kcal • B: 7g • T: 19g • W: 31g

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
Ogórek kiszony	30g

Chleb (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

Zupa pieczarkowa 250 (kości, marchew, pietruszka, seler, por, śmietanka 30%, natka, pieczarki, cebula)

• 171kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Śmietanka 30%	15g
Ziemniaki, średnio	100g
Natka pietruszki	3g
Pieczarka	60g
Cebula	10g

Kotlet rybny 90 (dorsz/mintaj, jaja, bułka tarta, cebula, słonina, olej)

• 366kcal • B: 16g • T: 30g • W: 9g

Składniki

Jajko kurze (całe)	10g
Bułka tarta	10g
Cebula	10g
Słonina	10g
Olej rzepakowy uniwersalny	20g
Dorsz świeży, filety bez skóry	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

KOLACJA

607kcal • B: 27g • T: 17g • W: 89g

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, wędlina, sałata, mandarynka

• 373kcal • B: 17g • T: 10g • W: 57g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Mandarynki	65g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY

260kcal • B: 13g • T: 8g • W: 36g

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, Żyto, Soja, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 5.88g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
30.74g

Węglowodany

Sacharoza: 29.28g

ŚNIADANIE

550kcal • B: 26g • T: 18g • 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 (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

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 (1raz, 2 zw), masło, pasta z zielonego groszku, sałata, jabłko

• 406kcal • B: 12g • T: 12g • W: 68g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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, Żyto, Soja, Seler, Ser podpuszczkowy

Składniki mineralne

Sól: 5.07g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.72g

Węglowodany

Sacharoza: 29.94g

ŚNIADANIE

617kcal • B: 23g • T: 19g • W: 94g

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, sałata, jabłko

• 421kcal • B: 14g • T: 12g • W: 68g

Składniki

Chleb żytni razowy	30g
Chleb zwykły	60g
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

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, twaróg 70, dżem 50

• 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

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSIŁEK WIECZORNY

277kcal • B: 14g • T: 8g • W: 36g

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