

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 (3 zw), masło, wędlina, buraczki z jabłkiem, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, pasta twarogowa, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, parówka, ketchup, serek topiony, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Sałatka jarzynowa 150 bez groszku z jogurtem greckim Chleb (3 zw) Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki owsiane) Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2%, płatki jęczmienne) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, jabłko Herbata 250 ml
Obiad Zupa ziemniaczanka 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, jabłko) Łazanki z twarogiem i jabłkiem 260 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 duszona 100 Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna)	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) Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, margaryna miękka, koncentrat, natka) Ziemniaki 200 Kompot z rabarbaru 250	Obiad Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, śmietanka 30%, natka) Ryba pieczona 80 z warzywami 120 w sosie beszamelowym Ziemniaki 200 Kompot z jabłek 250	Obiad Zupa z dyni z ziemniakami 250 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 Koperkowa z ziemniakami 250 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 (3 zw), masło, pasta z mięsa, sałata, pomidor Herbata 250 ml	Kolacja Kasza manna na mleku (mleko 3,2, kasza manna) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sok pomidorowy, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 zw), Pasta z białek, sałata, banan Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jaglana) Chleb (3 zw), masło, wędlina, pomidor, sałata Herbata 250 ml	Kolacja Zacierka na mleku (mleko 3,2, makaron zacierka) Chleb (3 zw), masło, wędlina, sałata, banan Herbata 250 ml	Kolacja Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2%, kasza jęczmienna) Chleb (3 zw), masło, pasta z mięsa, sałata, jabłko Herbata 250 ml	Kolacja Ryż na mleku (mleko 3,2%, ryż) Chleb (3 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
2147kcal • B: 103g • T: 67g • W: 293g	2208kcal • B: 100g • T: 65g • W: 323g	2348kcal • B: 109g • T: 78g • W: 316g	2162kcal • B: 105g • T: 66g • W: 301g	2111kcal • B: 91g • T: 50g • W: 343g	2388kcal • B: 114g • T: 70g • W: 344g	2312kcal • B: 104g • T: 62g • W: 344g

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

📅 2023-10-30 - poniedziałek

2147kcal • B: 103g • T: 67g • W: 293g

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

Składniki mineralne

Sól: 4.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
36.43g

Węglowodany

Sacharoza: 15.12g

ŚNIADANIE

570kcal • B: 26g • T: 18g • W: 79g

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, sałata

• 373kcal • B: 17g • T: 10g • W: 56g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
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 jabłkiem 260

• 444kcal • B: 26g • T: 5g • W: 73g

Składniki

Makaron łazanki	80g
Ser twarogowy półtłusty	80g
Jabłko	100g
Cynamon (mielony)	3g

Kompot z agrestu 250

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

35g

KOLACJA

603kcal • B: 26g • T: 22g • W: 79g

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 mięsa, sałata, pomidor

• 408kcal • B: 17g • T: 15g • W: 53g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Pomidor	50g
Kurczak, tuszka	60g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

POSILEK WIECZORNY

318kcal • B: 20g • T: 17g • W: 23g

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, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze

Składniki mineralne

Sól: 5.61g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.34g

Węglowodany

Sacharoza: 20.89g

ŚNIADANIE

668kcal • B: 29g • T: 21g • 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, pasta twarogowa, sałata, jabłko

• 471kcal • B: 19g • T: 13g • W: 72g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Ser twarogowy półtłusty	70g
Jabłko	150g
Sałata	5g

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 duszona 100

• 73kcal • B: 2g • T: 2g • W: 15g

Składniki

Marchew	150g
Mąka pszenna typ 550	2g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu	4g

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 pomidorowy, sałata

• 375kcal • B: 15g • T: 11g • W: 56g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Szynka kanapkowa	50g
Sok pomidorowy	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, Żyto

Składniki mineralne

Sól: 5.41g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
37.36g

Węglowodany

Sacharoza: 32.76g

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 białek, sałata, banan

• 397kcal • B: 14g • T: 10g • W: 66g

Składniki

Natka pietruszki	3g
Chleb zwykły	90g
Sałata	5g
Białko jaja kurzego	70g
Masło ekstra	10g
Banan	60g

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 nasycone

Kwasy 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: 5.46g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
27.11g

Węglowodany

Sacharoza: 33.05g

ŚNIADANIE

579kcal • B: 22g • T: 11g • W: 105g

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 groszku z jogurtem greckim

• 155kcal • B: 8g • T: 3g • W: 28g

Składniki

Marchew	80g
Pietruszka	30g
Seler korzeniowy	30g
Ziemniaki, średnio	50g
Jabłko	50g
Jaja gotowane	20g
Jogurt grecki	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

643kcal • B: 27g • T: 17g • W: 98g

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, banan

• 410kcal • B: 17g • T: 10g • W: 65g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Szynka z piersi kurczaka	50g
Sałata	5g
Banan	60g

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: 5.86g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
29.41g

Węglowodany

Sacharoza: 33.56g

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 dyni z ziemniakami 250

• 176kcal • B: 7g • T: 1g • W: 40g

Składniki

Kości, wywar	100g
Marchew	40g
Pietruszka	15g
Seler korzeniowy	10g
Por	10g
Ziemniaki, średnio	120g
Dynia	150g

Potrawka 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

KOLACJA

669kcal • B: 26g • T: 22g • W: 95g

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 mięsa, sałata, jabłko

• 473kcal • B: 17g • T: 16g • W: 69g

Składniki

Chleb zwykły	90g
Masło ekstra	10g
Sałata	5g
Kurczak, tuszka	60g
Jabłko	150g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

250g

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: 4.78g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
32.67g

Węglowodany

Sacharoza: 28.35g

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

Koperkowa z ziemniakami 250

• 196kcal • B: 6g • T: 5g • W: 35g

Składniki

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