

ZDROWE ZAMIENNIKI



NIE WALCZ, NIE „OD(HUDZA)”,
ALE LECZ

BAUSCH Health

Śniadania

Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Bułka maślana	70 / 229	Bułka grahamka	50 / 126
Serek topiony	100 / 298	Ser twarogowy chudy	50 / 50
Kecup	28 (łyżka) / 26	Pomidor	150 / 23
Kakao proszek	10 / 40	Szczypiorek	10 (łyżka) / 3
Mleko 3,2%	250 / 153	Kawa zbożowa	10 / 36
Cukier	10 (2 łyżki) / 41	Mleko 0,5%	250 / 98
Razem	468 / 787	Razem	520 / 336
Pieczywo tostowe jasne	60 (2 kromki) / 184	Pieczywo tostowe grahamowe	44 (2 kromki) / 109
Masło czekoladowe	15 / 82	Dżem niskosłodzony	30 (2 łyżki) / 46
Dżem truskawkowy wysoko słodzony	30 (łyżka) / 76		
Razem	105 / 342	Razem	74 / 155
Chleb wiejski	50 / 137	Chleb graham	50 (2 kromki) / 111
Pasztet wieprzowy	50 / 195	Pasta z kurczaka	50 / 49
Majonez	20 (2 łyżeczki) / 142	Ogórek kiszony	100 / 12
Razem	120 / 474	Razem	200 / 172
Bułka pszenna	56 (2 kromki) / 137	Chleb chrupki	50 (2 kromki) / 49
Masło	15 (łyżka) / 110	Półdewica z indyka	40 (2 plastry) / 42
Żółty ser	30 (2 plastry) / 114	Papryka czerwona	100 (średnia sztuka) / 28
Parówka wieprzowa	50 / 171		
Musztarda	10 / 16		
Kecup	10 / 9		
Razem	171 / 557	Razem	190 / 119
Chleb pszenny	66 (2 kromki) / 170	Chleb graham	50 (2 kromki) / 111
Masło	15 (łyżka) / 110	Szynka z kurczaka	28 (2 plastry) / 36
Baleron	30 / 78	Ogórek zielony	100 / 12
Jajo	50 / 70	Jajko na miękko	50 / 70
Majonez	10 / 71		
Razem	171 / 499	Razem	228 / 229

Obiady

Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Karczek	100 / 224	Schab	100 / 174
Smalec	25 / 220	Salata zielona	100 / 17
Ziemniaki	500 / 385	Pomidor	80 / 15
Boczek wędzony	30 / 143	Ogórek	93 / 13
Cebula	70 / 15	Szczypiorek	9 / 3
Ogórek kiszony	100 / 11	Ser biały chudy	50 / 50
Razem	825 / 998	Razem	432 / 272
Golonka	200 / 588	Polędwiczki wieprzowe	100 / 116
Ziemniaki	300 / 231	Kasza jaglana	50 / 173
Kapusta zasmażana	200 / 214	Brokuły	100 / 27
		Fasolka szparagowa	100 / 31
Razem	700 / 1033	Razem	350 / 347
Kapusta kiszona	100 / 12	Pierś z kurczaka	100 / 114
Wieprzowina	50 / 128	Kasza pęczak	50 / 167
Boczek wędzony	50 / 250	Surówka z kapusty kiszonej	100 / 12
Ziemniaki	300 / 231		
Razem	500 / 621	Razem	250 / 293
Kaszanka	100 / 293	Piersi indyka bez skóry	100 / 84
Smalec	20 / 176	Ryż brązowy	50 (5 łyżek) / 161
Ziemniaki smażone na głębokim tłuszczu	200 / 464	Kapusta kiszona	100 / 16
Zasmażana kapusta kiszona	100 / 102		
Razem	420 / 1035	Razem	250 / 261
Kotlet	100 / 248	Pulpety	100 / 223
Smalec	20 / 176	Ziemniaki	200 (2 sztuki) / 154
Frytki	100 / 331	Ogórek	100 / 13
Ogórek	100 / 13	Jogurt naturalny 2%	20 / 12
Śmietana 18%	150 / 37		
Razem	470 / 805	Razem	420 / 402

ZDROWE ZAMIENNIKI



NIE WAL(Z, NIE „OD(HUDZA)”,
ALE LE(Z

BAUSCH Health

Podwieczorki

Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Batonik chałwowy	50 / 255	Arbuz z pestkami dyni i słonecznikiem	100 / 30 5 (łyżeczka) / 28 5 (łyżeczka) / 29
Razem	50 / 255	Razem	110 / 87
Croissant z nadzieniem kakaowym	65 / 288	Wafel Dżem ananasowy niskosłodzony	9 (sztuka) / 34 10 (łyżeczka) / 16
Razem	65 / 288	Razem	19 / 50
Babeczki kruche z budyniem waniliowym: Mleko 3,2% Mąka ziemniaczana Cukier	100 (3 sztuki) / 515 115 / 70 5 / 18 10 / 41	Ciasto drożdżowe	100 / 290
Razem	230 / 644	Razem	100 / 290
Drożdżówka z serem	110 / 296	Koktajl: Ser twarogowy chudy Mleko 1,5% Maliny Borówka amerykańska	50 / 50 150 / 71 50 / 14 100 / 57
Razem	110 / 296	Razem	350 / 192
Kawałek ciasta z malinami i kruszonką	140 / 438	Sałátka owocowa z jogurtem: Maliny Jagody Mandarynka Jogurt naturalny 2% Pieczywo chrupkie	50 / 14 78 / 35 50 / 21 75 (pół kubka) / 45 7 (kromka) / 25
Razem	140 / 438	Razem	260 / 140

Kolacje

Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Chleb wiejski Paszтет wieprzowy Ogórek kiszony	56 (2 kromki) / 137 50 / 195 50 / 6	Chleb graham Pasta z kurczaka Ogórek kwaszony	50 (2 kromki) / 111 50 / 49 50 / 6
Razem	156 / 338	Razem	150 / 166
Makrela wędzona Bułka pszenna Ogórek kiszony	200 (sztuka) / 442 50 (zwykła) / 136 100 / 11	Dorsz wędzony Chleb graham Ogórek kiszony	200 / 188 50 (2 kromki) / 110 100 / 11
Razem	350 / 589	Razem	350 / 309
Bułka pszenna Parówki wieprzowe Ketchup Majonez	50 / 137 78 (2 sztuki) / 267 10 / 9 10 / 71	Chleb graham Szynka z piersi kurczaka Pomidor	50 (2 kromki) / 111 30 / 29 100 / 15
Razem	148 / 484	Razem	180 / 155
Placki ziemniaczane Smalec Cukier Kefir	200 (3 sztuki) / 252 50 / 440 10 / 41 125 (pół szklanki) / 64	Ziemniaki z wody z jajkiem sadzonym Brokuły Marchewka Fasolka szparagowa Kefir	200 (2 sztuki) / 154 50 / 70 100 / 27 100 / 27 100 / 31 125 (pół szklanki) / 64
Razem	385 / 797	Razem	675 / 373
Boczek Bułka pszenna Masło Musztarda	100 / 500 100 (duża) / 273 20 / 140 25 (łyżka) / 41	Chleb graham Połędwica drobiowa Sałata Jogurt naturalny 2% Koperek	50 (2 kromki) / 111 50 / 47 100 / 14 50 (2 czubate łyżki) / 30 20 / 5
Razem	245 / 954	Razem	270 / 207