

JADŁOSPIS NA 2024-03-27 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

643 kcal
białko ogółem 25,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, sól 2,4 g, tłuszcz 21,86 g, węglowodany ogółem 83,12 g, węglowodany przyswajalne 29,05 g, cukry 17,18 g, błonnik pokarmowy 5,42 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 g chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 30 g szynka w siatce 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

rukola sałata
rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 g

pomidor
pomidor 40 g pomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan
banan 100 g banan 100 g

Obiad

573 kcal
białko ogółem 32,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, tłuszcz 15,68 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 12,37 g, sól 1,42 g, węglowodany ogółem 79,67 g, węglowodany przyswajalne 60,94 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kluski ziemniaczane gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/
ziemniaki 200 g, jaja kurze 30 g, mąka pszenna 25 g ziemniaki 200 g, jaja kurze 30 g, mąka pszenna 25 g

Kapusta kwaszona zasmażana smażenie tradycyjne
kapusta kiszona 0 g, olej rzepakowy 2 ml kapusta kiszona 0 g, olej rzepakowy 2 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 20,12 g, błonnik pokarmowy 5,27 g, cukry 2,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, sól 1,89 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany ogółem 54,06 g, węglowodany przyswajalne 1,49 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 g chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 30 g szynkowa 30 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g rzodkiewka 19,99965 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1860 kcal, białko ogółem 79,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g, sól 5,71 g, tłuszcz 64,68 g, węglowodany ogółem 240,35 g, węglowodany przyswajalne 113,28 g, cukry 51,02 g, błonnik pokarmowy 18,51 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, sól 2,55 g, tłuszcz 22,8 g, węglowodany ogółem 86,95 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 15,88 g, błonnik pokarmowy 2,52 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 35 gszynka w siatce 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 grukola sałata 10,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 gbanan 100 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 56,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, tłuszcz 14,6 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 16,61 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 81,36 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 głopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmarchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 20,32 g, błonnik pokarmowy 1,87 g, cukry 0,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, sól 1,88 g, tłuszcz 27,6 g, węglowodany ogółem 57,48 g, węglowodany przyswajalne 53,09 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 gszynkowa 30 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 gjaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1957 kcal, białko ogółem 104,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 6,73 g, tłuszcz 65,3 g, węglowodany ogółem 249,29 g, węglowodany przyswajalne 212,75 g, cukry 52,66 g, błonnik pokarmowy 14,07 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

593 kcal
białko ogółem 26,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, sól 2,55 g, tłuszcz 16,2 g, węglowodany ogółem 86,89 g, węglowodany przyswajalne 80,59 g, cukry 15,83 g, błonnik pokarmowy 2,52 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 35 gszynka w siatce 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 grukola sałata 10,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 gbanan 100 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 56,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, tłuszcz 14,6 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 16,61 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 81,36 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 głopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmarchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

391 kcal
białko ogółem 14,23 g, błonnik pokarmowy 2,94 g, cukry 9,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, sól 1,67 g, tłuszcz 8,88 g, węglowodany ogółem 65,11 g, węglowodany przyswajalne 52,73 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 gszynkowa 30 g

mus warzywny

mus warzywny 100 gmus warzywny 100 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1739 kcal, białko ogółem 98,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,09 g, sól 6,52 g, tłuszcz 39,98 g, węglowodany ogółem 256,86 g, węglowodany przyswajalne 212,33 g, cukry 60,92 g, błonnik pokarmowy 15,14 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

372 kcal
białko ogółem 17,21 g, błonnik pokarmowy 7,04 g, cukry 3,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, sól 2,26 g, tłuszcz 11,36 g, węglowodany ogółem 52,51 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 35 g szynka w siatce 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g banan 100 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 56,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, tłuszcz 14,6 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 16,61 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 81,36 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g łąpatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g mus warzywny 100 g

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 20,21 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, sól 1,84 g, tłuszcz 21,33 g, węglowodany ogółem 51,1 g, węglowodany przyswajalne 43,73 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 g szynkowa 30 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1638 kcal, białko ogółem 95,77 g, błonnik pokarmowy 25,36 g, cukry 48,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,16 g, sól 6,4 g, tłuszcz 47,99 g, węglowodany ogółem 217,57 g, węglowodany przyswajalne 166,73 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, sól 2,55 g, tłuszcz 22,8 g, węglowodany ogółem 86,95 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 15,88 g, błonnik pokarmowy 2,52 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 35 gszynka w siatce 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 grukola sałata 10,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 gbanan 100 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 56,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, tłuszcz 14,6 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 16,61 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 81,36 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 głopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmarchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 20,32 g, błonnik pokarmowy 1,87 g, cukry 0,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, sól 1,88 g, tłuszcz 27,6 g, węglowodany ogółem 57,48 g, węglowodany przyswajalne 53,09 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 gszynkowa 30 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 gjaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1957 kcal, białko ogółem 104,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 6,73 g, tłuszcz 65,3 g, węglowodany ogółem 249,29 g, węglowodany przyswajalne 212,75 g, cukry 52,66 g, błonnik pokarmowy 14,07 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

372 kcal
białko ogółem 17,21 g, błonnik pokarmowy 7,04 g, cukry 3,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, sól 2,26 g, tłuszcz 11,36 g, węglowodany ogółem 52,51 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 35 g szynka w siatce 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g banan 100 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 56,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, tłuszcz 14,6 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 16,61 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 81,36 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

Zupa pomorska gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g 10 g 10 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g mus warzywny 100 g

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 20,21 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, sól 1,84 g, tłuszcz 21,33 g, węglowodany ogółem 51,1 g, węglowodany przyswajalne 43,73 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 g szynkowa 30 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1638 kcal, białko ogółem 95,77 g, błonnik pokarmowy 25,36 g, cukry 48,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,16 g, sól 6,4 g, tłuszcz 47,99 g, węglowodany ogółem 217,57 g, węglowodany przyswajalne 166,73 g.