

JADŁOSPIS NA 2024-03-29 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

690 kcal
białko ogółem 31,54 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, sól 1,46 g, tłuszcz 21,65 g, węglowodany ogółem 91,76 g, węglowodany przyswajalne 28,97 g, cukry 21,71 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

ogórek św.
ogórek św. 40 g ogórek św. 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

675 kcal
białko ogółem 15,86 g, cukry 28,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,28 g, sól 2,99 g, tłuszcz 19,11 g, węglowodany ogółem 116,77 g, węglowodany przyswajalne 81,01 g, błonnik pokarmowy 9,6 g

Zupa pieczarkowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
śmietana 12% tł. 10 g, skrzydełka 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieczarki 50 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g śmietana 12% tł. 10 g, skrzydełka 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieczarki 50 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g

Śledź w śmietanie /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/
śledź marynowany 0,13 kg, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g śledź marynowany 0,13 kg, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 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 kapusty czerwonej /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 0 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g kapusta czerwona 0 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 14,19 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 3,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 2,22 g, tłuszcz 21,39 g, węglowodany ogółem 67,31 g, węglowodany przyswajalne 8,14 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

Pasta z pieczonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/
paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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: 1941 kcal, białko ogółem 62,49 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g, sól 6,68 g, tłuszcz 62,35 g, węglowodany ogółem 287,14 g, węglowodany przyswajalne 127,52 g, cukry 62,52 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

698 kcal
białko ogółem 31,78 g, błonnik pokarmowy 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, sól 1,46 g, tłuszcz 22,33 g, węglowodany ogółem 94,56 g, węglowodany przyswajalne 79,89 g, cukry 21,45 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

678 kcal
białko ogółem 39,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 9,18 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g, błonnik pokarmowy 10,77 g, cukry 18,42 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 116,91 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

535 kcal
białko ogółem 14,59 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 2,21 g, tłuszcz 22,19 g, węglowodany ogółem 71,11 g, węglowodany przyswajalne 59,74 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Pasta z pieczonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 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: 1958 kcal, białko ogółem 87,19 g, błonnik pokarmowy 19,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g, sól 5,73 g, tłuszcz 53,9 g, węglowodany ogółem 293,88 g, węglowodany przyswajalne 239,49 g, cukry 51,14 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

638 kcal
białko ogółem 31,72 g, błonnik pokarmowy 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 1,46 g, tłuszcz 15,73 g, węglowodany ogółem 94,5 g, węglowodany przyswajalne 79,83 g, cukry 21,4 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

678 kcal
białko ogółem 39,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 9,18 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g, błonnik pokarmowy 10,77 g, cukry 18,42 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 116,91 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 14,53 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,21 g, tłuszcz 15,59 g, węglowodany ogółem 71,05 g, węglowodany przyswajalne 59,68 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

Pasta z pieczonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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: 1838 kcal, białko ogółem 87,07 g, błonnik pokarmowy 19,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,67 g, sól 5,73 g, tłuszcz 40,7 g, węglowodany ogółem 293,76 g, węglowodany przyswajalne 239,37 g, cukry 51,04 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

455 kcal
białko ogółem 27,26 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, sól 1,64 g, tłuszcz 15,65 g, węglowodany ogółem 53,82 g, węglowodany przyswajalne 44,49 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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 20 g ser żółty 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor
pomidor 40 g pomidor 40 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

678 kcal
białko ogółem 39,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 9,18 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g, błonnik pokarmowy 10,77 g, cukry 18,42 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 116,91 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200 g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200 g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

448 kcal
białko ogółem 14,33 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, cukry 2,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, sól 2,17 g, tłuszcz 15,89 g, węglowodany ogółem 64,45 g, węglowodany przyswajalne 50,38 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

Pasta z piezonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/
paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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: 1634 kcal, białko ogółem 82,41 g, błonnik pokarmowy 29,21 g, cukry 32,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,65 g, sól 5,87 g, tłuszcz 40,92 g, węglowodany ogółem 247,88 g, węglowodany przyswajalne 194,73 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

690 kcal
białko ogółem 31,42 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, sól 1,45 g, tłuszcz 22,25 g, węglowodany ogółem 92,92 g, węglowodany przyswajalne 78,73 g, cukry 20,37 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

678 kcal
białko ogółem 39,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 9,18 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g, błonnik pokarmowy 10,77 g, cukry 18,42 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 116,91 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

535 kcal
białko ogółem 14,59 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 2,21 g, tłuszcz 22,19 g, węglowodany ogółem 71,11 g, węglowodany przyswajalne 59,74 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

Pasta z pieczonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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: 1950 kcal, białko ogółem 86,83 g, błonnik pokarmowy 19,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,41 g, sól 5,72 g, tłuszcz 53,82 g, węglowodany ogółem 292,24 g, węglowodany przyswajalne 238,33 g, cukry 50,06 g.

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

Śniadanie

455 kcal
białko ogółem 27,26 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, sól 1,64 g, tłuszcz 15,65 g, węglowodany ogółem 53,82 g, węglowodany przyswajalne 44,49 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g ser żółty 20 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

678 kcal
białko ogółem 39,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, sól 2,05 g, tłuszcz 9,18 g, błonnik pokarmowy 10,77 g, cukry 18,42 g, węglowodany ogółem 116,91 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g, skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

448 kcal
białko ogółem 14,33 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, cukry 2,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, sól 2,17 g, tłuszcz 15,89 g, węglowodany ogółem 64,45 g, węglowodany przyswajalne 50,38 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

Pasta z pieczonego buraka pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g paprykarz 39,9997 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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: 1634 kcal, białko ogółem 82,41 g, błonnik pokarmowy 29,21 g, cukry 32,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,65 g, sól 5,87 g, tłuszcz 40,92 g, węglowodany ogółem 247,88 g, węglowodany przyswajalne 194,73 g.