

JADŁOSPIS NA 2024-03-30 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

444 kcal
białko ogółem 15,52 g, błonnik pokarmowy 5,01 g, cukry 4,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 1,19 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 55,79 g, węglowodany przyswajalne 1,75 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

południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

południca miodowa 30 g południca miodowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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

0 kcal

mandarynka

mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

664 kcal
białko ogółem 43,65 g, tłuszcz 7,87 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 102,72 g, węglowodany przyswajalne 77,8 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Gotowany ryż na sypko 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na

parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

453 kcal
białko ogółem 12,19 g, cukry 2,36 g, tłuszcz 17,58 g, węglowodany ogółem 54,08 g, błonnik pokarmowy 4,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 1,8 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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

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 delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 30,00031 g pasztet 30,00031 g

rzodkiewka

rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

Suma posiłków: 1561 kcal, białko ogółem 71,36 g, błonnik pokarmowy 18,73 g, cukry 25,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,15 g, sól 5,9 g, tłuszcz 41,81 g, węglowodany ogółem 212,59 g, węglowodany przyswajalne 79,66 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

450 kcal
białko ogółem 15,92 g, błonnik pokarmowy 2,11 g, cukry 3,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 1,18 g, tłuszcz 17,16 g, węglowodany ogółem 59,59 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 30 g połędwica miodowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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

0 kcal

mandarynka

mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

664 kcal
białko ogółem 43,65 g, tłuszcz 7,87 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 102,72 g, węglowodany przyswajalne 77,8 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Gotowany ryż na sypko 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 12,8 g, błonnik pokarmowy 1,88 g, cukry 1,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,32 g, sól 1,79 g, tłuszcz 18,38 g, węglowodany ogółem 57,98 g, węglowodany przyswajalne 51,71 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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 30,00031 g pasztet 30,00031 g

rzodkiewka

rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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: 1575 kcal, białko ogółem 72,37 g, błonnik pokarmowy 13,16 g, cukry 23,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, sól 5,88 g, tłuszcz 43,41 g, węglowodany ogółem 220,29 g, węglowodany przyswajalne 182,86 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

390 kcal
białko ogółem 15,86 g, błonnik pokarmowy 2,11 g, cukry 3,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, sól 1,18 g, tłuszcz 10,56 g, węglowodany ogółem 59,53 g, węglowodany przyswajalne 53,29 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

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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 30 g połędwica miodowa 30 g

pomidor
pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek
Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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

0 kcal

mandarynka
mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

664 kcal
białko ogółem 43,65 g, tłuszcz 7,87 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 102,72 g, węglowodany przyswajalne 77,8 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Gotowany ryż na sypko 120 g /Alergeny: 1,7/
ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

508 kcal
białko ogółem 13,7 g, błonnik pokarmowy 1,88 g, cukry 16,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,84 g, sól 1,91 g, tłuszcz 15,62 g, węglowodany ogółem 74,21 g, węglowodany przyswajalne 51,71 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

jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia /Alergeny: 7/
jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g jogurt owocowy 150g, truskawka, brzoskwinia 120 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

rzodkiewka
rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

Salata roszonek
Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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: 1562 kcal, białko ogółem 73,21 g, błonnik pokarmowy 13,16 g, cukry 38,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,33 g, sól 6 g, tłuszcz 34,05 g, węglowodany ogółem 236,46 g, węglowodany przyswajalne 182,8 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

363 kcal
białko ogółem 15,66 g, błonnik pokarmowy 7,11 g, cukry 3,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,95 g, sól 1,14 g, tłuszcz 10,86 g, węglowodany ogółem 52,93 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 30 g połędwica miodowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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

0 kcal

mandarynka

mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

664 kcal
białko ogółem 43,65 g, tłuszcz 7,87 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 102,72 g, węglowodany przyswajalne 77,8 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Gotowany ryż na sypko 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem 15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g wafle ryżowe 19,9998 g

Kolacja

393 kcal
białko ogółem 13,4 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, sól 1,75 g, tłuszcz 13,48 g, węglowodany ogółem 51,95 g, węglowodany przyswajalne 42,35 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 delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 39,99954 g pasztet 39,99954 g

rzodkiewka

rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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: 1496 kcal, białko ogółem 74,33 g, błonnik pokarmowy 23,86 g, cukry 22,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g, sól 6 g, tłuszcz 32,97 g, węglowodany ogółem 223 g, węglowodany przyswajalne 164,14 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

450 kcal
białko ogółem 15,92 g, cukry 3,66 g, tłuszcz 17,16 g, węglowodany ogółem 59,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 1,18 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g, błonnik pokarmowy 2,11 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 30 g połędwica miodowa 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

Drugie śniadanie

0 kcal

mandarynka

mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

664 kcal
białko ogółem 43,65 g, tłuszcz 7,87 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 18,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 102,72 g, węglowodany przyswajalne 77,8 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Gotowany ryż na sypko 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 12,8 g, cukry 1,09 g, tłuszcz 18,38 g, węglowodany ogółem 57,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,32 g, sól 1,79 g, węglowodany przyswajalne 51,71 g, błonnik pokarmowy 1,88 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 30,00031 g pasztet 30,00031 g

rzodkiewka

rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 g

Suma posiłków: 1575 kcal, białko ogółem 72,37 g, cukry 23,09 g, tłuszcz 43,41 g, węglowodany ogółem 220,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, sól 5,88 g, węglowodany przyswajalne 182,86 g, błonnik pokarmowy 13,16 g.

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

Śniadanie

363 kcal
białko ogółem 15,66 g, błonnik pokarmowy 7,11 g, cukry 3,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,95 g, sól 1,14 g, tłuszcz 10,86 g, węglowodany ogółem 52,93 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 30 g połudwica miodowa 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 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

0 kcal

mandarynka

mandarynka 1 szt. mandarynka 1 szt.

Obiad

608 kcal
białko ogółem 43,1 g, tłuszcz 7,57 g, błonnik pokarmowy 7,35 g, cukry 18,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,48 g, sól 2,08 g, węglowodany ogółem 90,97 g, węglowodany przyswajalne 63,85 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem 15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g wafle ryżowe 19,9998 g

Kolacja

393 kcal
białko ogółem 13,4 g, cukry 0,91 g, tłuszcz 13,48 g, węglowodany ogółem 51,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, sól 1,75 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, węglowodany przyswajalne 42,35 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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 30 g szynka delikatesowa 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 10,0004 g rzodkiewka 10,0004 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g Salata roszonek 10 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 39,99954 g pasztet 39,99954 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

Suma posiłków: 1440 kcal, białko ogółem 73,78 g, błonnik pokarmowy 22,04 g, cukry 22,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,02 g, sól 5,17 g, tłuszcz 32,67 g, węglowodany ogółem 211,25 g, węglowodany przyswajalne 150,19 g,