

JADŁOSPIS NA 2024-03-31 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 29,99 g, cukry 9,21 g, tłuszcz 31,18 g, węglowodany ogółem 73,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,51 g, sól 4,06 g, błonnik pokarmowy 8,47 g, węglowodany przyswajalne 16,69 g, błonnik pokarmowy 8,47 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

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 30 g, połędwica sopocka 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, jaja kurze 55 g

sałatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 47,86 g, tłuszcz 19,06 g, cukry 15,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,74 g, sól 1,51 g, węglowodany ogółem 94,61 g, błonnik pokarmowy 10,01 g, węglowodany przyswajalne 68,81 g

Zupa żurek z białą kielbasą gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, ślaska 5 g, cebula 5 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 5 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 20 g, ślaska 5 g, cebula 5 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 5 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g, ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

surówka wiosenna 120 g

szczypior-pęczek 2,0001 g, kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, szczypior-pęczek 2,0001 g, kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 18,59 g, błonnik pokarmowy 4,46 g, cukry 2,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, sól 2,55 g, tłuszcz 18,45 g, węglowodany ogółem 51,61 g, węglowodany przyswajalne 0,13 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g, ser żółty 20 g

rukola sałata

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

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g, kielki rzodkiewki 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: 1895 kcal, białko ogółem 96,44 g, cukry 27,46 g, tłuszcz 68,69 g, węglowodany ogółem 219,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,78 g, sól 8,12 g, węglowodany przyswajalne 85,63 g, błonnik pokarmowy 22,94 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 30,39 g, cukry 7,91 g, tłuszcz 31,98 g, węglowodany ogółem 77,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 4,05 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g, błonnik pokarmowy 5,57 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

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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 30 g, połędwica sopocka 30 g

Salatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, jaja kurze 55 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

663 kcal
białko ogółem 43,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, tłuszcz 11,79 g, węglowodany przyswajalne 70,27 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 22,07 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 98,65 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g, skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 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 puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g, ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g, Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 13,51 g, cukry 16,14 g, tłuszcz 14,67 g, węglowodany ogółem 71,99 g, błonnik pokarmowy 1,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, sól 2,09 g, węglowodany przyswajalne 51,71 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 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 30 g, szynka w siatce 30 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 g, kiełki rzodkiewki 10,0002 g

rukola sałata

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

Suma posiłków: 1833 kcal, białko ogółem 87,21 g, cukry 46,12 g, tłuszcz 58,44 g, węglowodany ogółem 247,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,66 g, sól 8,36 g, węglowodany przyswajalne 190,27 g, błonnik pokarmowy 17,77 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 33,35 g, błonnik pokarmowy 5,57 g, cukry 21,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 4,18 g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 91 g, węglowodany przyswajalne 67,9 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 30 g połędwica sopocka 30 g

Salatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 300 g kefir375g 300 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

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

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

Obiad

663 kcal
białko ogółem 43,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, tłuszcz 11,79 g, węglowodany przyswajalne 70,27 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 22,07 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 98,65 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 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 puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

411 kcal
białko ogółem 13,45 g, błonnik pokarmowy 1,56 g, cukry 16,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, sól 2,09 g, tłuszcz 8,07 g, węglowodany ogółem 71,93 g, węglowodany przyswajalne 51,65 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

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

szynka w siatce 30 g szynka w siatce 30 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g miód porcyjny-20g 20 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 g

rukola sałata

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

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

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

Suma posiłków: 1774 kcal, białko ogółem 90,11 g, błonnik pokarmowy 17,77 g, cukry 60,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,25 g, sól 8,489999999999999 g, tłuszcz 44,4 g, węglowodany ogółem 261,58 g, węglowodany przyswajalne 189,82 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

605 kcal
białko ogółem 29,5 g, białnik pokarmowy 10,57 g, cukry 7,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, sól 3,99 g, tłuszcz 25,19 g, węglowodany ogółem 70,6 g, węglowodany przyswajalne 58,9 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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 30 g połędwica sopocka 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

Salatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

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

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

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, białnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

Obiad

638 kcal
białko ogółem 44,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, tłuszcz 11,48 g, węglowodany przyswajalne 67 g, białnik pokarmowy 8,87 g, cukry 17,37 g, sól 1,58 g, węglowodany ogółem 90,28 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g kiwi kg 70 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 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

sałatka wiosenna /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

380 kcal
białko ogółem 18,73 g, białnik pokarmowy 6,56 g, cukry 0,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,2 g, sól 2,5 g, tłuszcz 12,95 g, węglowodany ogółem 48,75 g, węglowodany przyswajalne 42,37 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g mus warzywny 100 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 30 g szynka w siatce 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g ser żółty 20 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g kielki rzodkiewki 10,0002 g

rukola sałata

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

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

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

Suma posiłków: 1711 kcal, białko ogółem 94,64 g, białnik pokarmowy 29,5 g, cukry 40,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,24 g, sól 8,07 g, tłuszcz 50,37 g, węglowodany ogółem 229,23 g, węglowodany przyswajalne 168,27 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 30,39 g, cukry 7,91 g, tłuszcz 31,98 g, węglowodany ogółem 77,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 4,05 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g, błonnik pokarmowy 5,57 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 30 g, połędwica sopocka 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, jaja kurze 55 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Sałatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

Obiad

663 kcal
białko ogółem 43,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, tłuszcz 11,79 g, węglowodany przyswajalne 70,27 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 22,07 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 98,65 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g, skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

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

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

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g, ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g, Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 13,51 g, błonnik pokarmowy 1,56 g, cukry 16,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, sól 2,09 g, tłuszcz 14,67 g, węglowodany ogółem 71,99 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 30 g, szynka w siatce 30 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata

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

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 g, kiełki rzodkiewki 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: 1833 kcal, białko ogółem 87,21 g, cukry 46,12 g, tłuszcz 58,44 g, węglowodany ogółem 247,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,66 g, sól 8,36 g, węglowodany przyswajalne 190,27 g, błonnik pokarmowy 17,77 g,

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

Śniadanie

605 kcal
białko ogółem 29,5 g, błonnik pokarmowy 10,57 g, cukry 7,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, sól 3,99 g, tłuszcz 25,19 g, węglowodany ogółem 70,6 g, węglowodany przyswajalne 58,9 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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 30 g połędwica sopocka 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

Salatka jarzynowa /Alergeny: 3,1,6,7,10/
jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g

pomidor
pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

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

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g kiwi kg 70 g

Obiad

659 kcal
białko ogółem 43,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, tłuszcz 11,6 g, węglowodany przyswajalne 69,79 g, błonnik pokarmowy 10,71 g, cukry 21,59 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 98,29 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

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

380 kcal
białko ogółem 18,73 g, cukry 0,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,2 g, sól 2,5 g, tłuszcz 12,95 g, węglowodany ogółem 48,75 g, węglowodany przyswajalne 42,37 g, błonnik pokarmowy 6,56 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 g chleb graham 100 g

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

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

kiełki rzodkiewki
kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 g

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

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

Suma posiłków: 1732 kcal, białko ogółem 92,75 g, błonnik pokarmowy 31,34 g, cukry 44,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,47 g, sól 8,7 g, tłuszcz 50,49 g, węglowodany ogółem 237,24 g, węglowodany przyswajalne 171,06 g.