

dieta podstawowa

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 37,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,34 g, tłuszcz 29,36 g, węglowodany ogółem 84,4 g, węglowodany przyswajalne 24,11 g, cukry 14,91 g, błonnik pokarmowy 6,69 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 gmleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

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

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

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/
twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

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

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 40 gPapryka czerwona kg 40 g

sałata
sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

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

Drugie śniadanie

0 kcal
białko ogółem 0 g, cukry 0 g, tłuszcz 0 g, węglowodany ogółem 0 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 0 ggrapefruit czerwony 0 g

Obiad

845 kcal
białko ogółem 85,43 g, tłuszcz 14,33 g, błonnik pokarmowy 16,07 g, cukry 28,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, sól 3,78 g, węglowodany ogółem 138,6 g, węglowodany przyswajalne 93,08 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 gbiodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 220 g duszenie /Alergeny: 10,1,6,9,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszka 10,0016 g, kukurydza konserwowa 0 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszka 10,0016 g, kukurydza konserwowa 0 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 g

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

Surówka z białej kapusty w stylu azjatyckim 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
kapusta biała 120 g, marchew 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, cukier 3 g, sól 1 g, pieprz sztuki 2 g, ocet 3 mlkapusta biała 120 g, marchew 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, cukier 3 g, sól 1 g, pieprz sztuki 2 g, ocet 3 ml

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

Kolacja

459 kcal
białko ogółem 15,57 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, sól 2,25 g, tłuszcz 18,19 g, węglowodany ogółem 55,62 g, węglowodany przyswajalne 1,19 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 gchleb zwykły 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 30,0003 gpaprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata
rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 2065 kcal, białko ogółem 138,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, sól 8,37 g, tłuszcz 61,88 g, węglowodany ogółem 278,62 g, węglowodany przyswajalne 118,38 g, cukry 46,29 g, błonnik pokarmowy 27,67 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

762 kcal
białko ogółem 38,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,34 g, tłuszcz 30,04 g, węglowodany ogółem 87,2 g, węglowodany przyswajalne 76,87 g, cukry 13,65 g, błonnik pokarmowy 3,47 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 gmleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 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 30 gszynka w siatce 30 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 gjabłka 110 g

Obiad

718 kcal
białko ogółem 47,78 g, tłuszcz 6,08 g, błonnik pokarmowy 12,86 g, cukry 20,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,48 g, sól 4,07 g, węglowodany ogółem 120,75 g, węglowodany przyswajalne 91,09 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 gbiodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Potrąka z kurczaka w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,6,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g

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

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 mlfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 15,97 g, błonnik pokarmowy 2,01 g, cukry 1,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, sól 2,24 g, tłuszcz 18,99 g, węglowodany ogółem 59,42 g, węglowodany przyswajalne 52,79 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 gpaprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 2002 kcal, białko ogółem 102,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,49 g, sól 8,66 g, tłuszcz 55,33 g, węglowodany ogółem 282,77 g, węglowodany przyswajalne 220,75 g, cukry 46,94 g, błonnik pokarmowy 20,98 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

702 kcal
białko ogółem 38,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,58 g, sól 2,34 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 87,14 g, węglowodany przyswajalne 76,81 g, cukry 13,6 g, błonnik pokarmowy 3,47 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g twarożek farmer 175g. 150 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Obiad

718 kcal
białko ogółem 47,78 g, tłuszcz 6,08 g, błonnik pokarmowy 12,86 g, cukry 20,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,48 g, sól 4,07 g, węglowodany ogółem 120,75 g, węglowodany przyswajalne 91,09 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Potrąwka z kurczaka w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,6,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

405 kcal
białko ogółem 15,91 g, błonnik pokarmowy 2,01 g, cukry 1,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, sól 2,24 g, tłuszcz 12,39 g, węglowodany ogółem 59,36 g, węglowodany przyswajalne 52,73 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

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

szynkowa 30 g szynkowa 30 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g paprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 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: 1882 kcal, białko ogółem 102,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, sól 8,66 g, tłuszcz 42,13 g, węglowodany ogółem 282,65 g, węglowodany przyswajalne 220,63 g, cukry 46,84 g, błonnik pokarmowy 20,98 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

485 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, sól 2,07 g, tłuszcz 17,7 g, węglowodany ogółem 55,64 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 30 g szynka w siatce 30 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g twarożek farmer 175g. 150 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g grapefruit czerwony 100 g

Obiad

825 kcal
białko ogółem 84,51 g, tłuszcz 8,14 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, cukry 47,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, sól 2,38 g, węglowodany ogółem 138,42 g, węglowodany przyswajalne 37,42 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Potrąka z kurczaka w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,6,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g

Kasza gryczana gotowana na sypko /Alergeny: 1/

kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 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

95 kcal
białko ogółem 1,96 g, błonnik pokarmowy 0,24 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 0,11 g, tłuszcz 5,6 g, węglowodany ogółem 10,2 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 20 g wafle b/c 100g 20 g

Kolacja

378 kcal
białko ogółem 15,71 g, błonnik pokarmowy 7,01 g, cukry 1,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g, sól 2,2 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany ogółem 52,76 g, węglowodany przyswajalne 43,43 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g paprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 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: 1823 kcal, białko ogółem 130,86 g, błonnik pokarmowy 32,94 g, cukry 61,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g, sól 6,76 g, tłuszcz 44,33 g, węglowodany ogółem 264,92 g, węglowodany przyswajalne 124,84 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

762 kcal
białko ogółem 38,08 g, błonnik pokarmowy 3,47 g, cukry 13,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,34 g, tłuszcz 30,04 g, węglowodany ogółem 87,2 g, węglowodany przyswajalne 76,87 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 gmleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

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

szynka w siatce 30 gszynka w siatce 30 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

kawa zbożowa z makiem 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

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Obiad

666 kcal
białko ogółem 47,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, sól 3,25 g, tłuszcz 5,97 g, cukry 21,27 g, węglowodany ogółem 109,36 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, węglowodany przyswajalne 77,62 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 gjabłka 110 g

Potrąka z kurczaka w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,6,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 gFilet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 gbiodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 mlfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 15,97 g, błonnik pokarmowy 2,01 g, cukry 1,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, sól 2,24 g, tłuszcz 18,99 g, węglowodany ogółem 59,42 g, węglowodany przyswajalne 52,79 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 gpaprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 1950 kcal, białko ogółem 101,87 g, błonnik pokarmowy 19,09 g, cukry 47,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,52 g, sól 7,84 g, tłuszcz 55,22 g, węglowodany ogółem 271,38 g, węglowodany przyswajalne 207,28 g.

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

Śniadanie

485 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, sól 2,07 g, tłuszcz 17,7 g, węglowodany ogółem 55,64 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 30 g szynka w siatce 30 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g twarożek farmer 175g. 150 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 g

Obiad

662 kcal
białko ogółem 47,23 g, tłuszcz 5,78 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 20,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, sól 3,24 g, węglowodany ogółem 109 g, węglowodany przyswajalne 77,14 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Potrąka z kurczaka w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,6,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 10 g Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

95 kcal
białko ogółem 1,96 g, błonnik pokarmowy 0,24 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 0,11 g, tłuszcz 5,6 g, węglowodany ogółem 10,2 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 20 g wafle b/c 100g 20 g

Kolacja

378 kcal
białko ogółem 15,71 g, błonnik pokarmowy 7,01 g, cukry 1,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g, sól 2,2 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany ogółem 52,76 g, węglowodany przyswajalne 43,43 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g paprykarz drobiowy 30,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 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: 1677 kcal, białko ogółem 93,31 g, błonnik pokarmowy 28,02 g, cukry 37,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, sól 7,63 g, tłuszcz 41,99 g, węglowodany ogółem 243 g, węglowodany przyswajalne 164,56 g