

JADŁOSPIS NA 2024-04-06 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

739 kcal
białko ogółem 29,94 g, cukry 2,81 g, tłuszcz 30,42 g, węglowodany ogółem 85,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,03 g, sól 1,89 g, węglowodany przyswajalne 2,43 g, błonnik pokarmowy 5,1 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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g, serek homogenizowany 200 g 200 g

ogórek św.

ogórek św. 40 g, ogórek św. 40 g

Obiad

948 kcal
białko ogółem 49,48 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, cukry 24,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, sól 4,66 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 130,36 g, węglowodany przyswajalne 16,86 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami tradycyjne 220 g gotowanie /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml, kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,10,1,5,6,9,11,13/

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

494 kcal
białko ogółem 25,08 g, błonnik pokarmowy 5,2 g, cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, sól 1,22 g, tłuszcz 16,98 g, węglowodany ogółem 57,65 g, węglowodany przyswajalne 0,59 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

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

połudwica miodowa 30 g, połudwica miodowa 30 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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 g, Papryka czerwona kg 40 g

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 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: 2181 kcal, białko ogółem 104,5 g, cukry 30,38 g, tłuszcz 73 g, węglowodany ogółem 273,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,3 g, sól 7,77 g, węglowodany przyswajalne 19,88 g, błonnik pokarmowy 30,2 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 30,11 g, cukry 1,47 g, tłuszcz 31,07 g, węglowodany ogółem 87,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, sól 1,88 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g, błonnik pokarmowy 1,91 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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g, serek homogenizowany 200 g 200 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

966 kcal
białko ogółem 50,07 g, błonnik pokarmowy 20,21 g, cukry 24,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, sól 4,67 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany ogółem 131,93 g, węglowodany przyswajalne 18,2 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

sos pietruszkowy 15 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g

Kasza bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml, kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,10,1,5,6,9,11,13/

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

495 kcal
białko ogółem 25,32 g, błonnik pokarmowy 1,98 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, sól 1,22 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany ogółem 60,45 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

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

południca miodowa 30 g, południca miodowa 30 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

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 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: 2204 kcal, białko ogółem 105,5 g, cukry 28,17 g, tłuszcz 75,57 g, węglowodany ogółem 279,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,01 g, sól 7,77 g, węglowodany przyswajalne 123,74 g, błonnik pokarmowy 24,1 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

442 kcal
białko ogółem 19 g, cukry 8,47 g, tłuszcz 12,72 g, węglowodany ogółem 64,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g, sól 1,83 g, węglowodany przyswajalne 52,13 g, błonnik pokarmowy 1,91 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, masło 200 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 150 g, kefir375g 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

966 kcal
białko ogółem 50,07 g, błonnik pokarmowy 20,21 g, cukry 24,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, sól 4,67 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany ogółem 131,93 g, węglowodany przyswajalne 18,2 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

sos pietruszkowy 15 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml, kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,10,1,5,6,9,11,13/

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

435 kcal
białko ogółem 25,26 g, błonnik pokarmowy 1,98 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, sól 1,22 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 60,39 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, masło 200 g

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

połudwica miodowa 30 g, połudwica miodowa 30 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

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 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

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Suma posiłków: 1843 kcal, białko ogółem 94,33 g, cukry 35,12 g, tłuszcz 50,62 g, węglowodany ogółem 256,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,75 g, sól 7,72 g, węglowodany przyswajalne 123,62 g, błonnik pokarmowy 24,1 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

410 kcal
białko ogółem 19,93 g, cukry 1,22 g, tłuszcz 14,75 g, węglowodany ogółem 51,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, sól 1,64 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g, błonnik pokarmowy 6,91 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 graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g, chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g, mozzarella 25,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Drugie śniadanie

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g, mandarynka kg 50 g

Obiad

966 kcal
białko ogółem 50,07 g, błonnik pokarmowy 20,21 g, cukry 24,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, sól 4,67 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany ogółem 131,93 g, węglowodany przyswajalne 18,2 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

sos pietruszkowy 15 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml, kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

408 kcal
białko ogółem 25,06 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, sól 1,18 g, tłuszcz 11,36 g, węglowodany ogółem 53,79 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, masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g

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

połędwica miodowa 30 g, połędwica miodowa 30 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

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 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: 1852 kcal, białko ogółem 96,06 g, cukry 40,87 g, tłuszcz 53,45 g, węglowodany ogółem 251,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,36 g, sól 7,49 g, węglowodany przyswajalne 105,02 g, błonnik pokarmowy 36,45 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

743 kcal

białko ogółem 30,11 g, cukry 1,47 g, tłuszcz 31,07 g, węglowodany ogółem 87,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, sól 1,88 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g, błonnik pokarmowy 1,91 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, masło 200 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g, serek homogenizowany 200 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

923 kcal

białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 14 g, cukry 23,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, sól 3,81 g, tłuszcz 26,09 g, węglowodany ogółem 133,26 g, węglowodany przyswajalne 65,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

sos pietruszkowy 15 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 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

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

495 kcal

białko ogółem 25,32 g, cukry 2,29 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany ogółem 60,45 g, błonnik pokarmowy 1,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, sól 1,22 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, masło 200 g

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

połudwica miodowa 30 g, połudwica miodowa 30 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

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Suma posiłków: 2161 kcal, białko ogółem 100,97 g, cukry 26,81 g, tłuszcz 74,82 g, węglowodany ogółem 281,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,16 g, sól 6,91 g, węglowodany przyswajalne 171,47 g, błonnik pokarmowy 17,89 g.

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

Śniadanie

410 kcal
białko ogółem 19,93 g, cukry 1,22 g, tłuszcz 14,75 g, węglowodany ogółem 51,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, sól 1,64 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g, błonnik pokarmowy 6,91 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 graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g, chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g, kiełbasa krakowka parzona 30 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g, mozzarella 25,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Drugie śniadanie

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g, mandarynka kg 50 g

Obiad

923 kcal
białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 14 g, cukry 23,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, sól 3,81 g, tłuszcz 26,09 g, węglowodany ogółem 133,26 g, węglowodany przyswajalne 65,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g, Kurczak nogi kg 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

sos pietruszkowy 15 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 1 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

Surówka z gotowanego selera 115 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,10,1,5,6,9,11,13/

seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, seler 100 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 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

408 kcal
białko ogółem 25,06 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, sól 1,18 g, tłuszcz 11,36 g, węglowodany ogółem 53,79 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, masło 200 g, masło 200 g, masło 200 g

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

połudwica miodowa 30 g, połudwica miodowa 30 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

rukola sałata

rukola sałata 0 g, rukola sałata 0 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: 1809 kcal, białko ogółem 91,53 g, cukry 39,51 g, tłuszcz 52,7 g, węglowodany ogółem 253,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,51 g, sól 6,63 g, węglowodany przyswajalne 152,75 g, błonnik pokarmowy 30,24 g,