

JADŁOSPIS NA 2024-04-07 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

466 kcal
białko ogółem 17,56 g, cukry 4,66 g, tłuszcz 18,36 g, węglowodany ogółem 54,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, sól 2,16 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g, błonnik pokarmowy 4,44 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko11.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml, mlkawa anatol 2,00004 g, mleko11.-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, gmasło 200 g 15 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g, szynka gotowana 30 g
serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g
kiełki rzodkiewki
kiełki rzodkiewki 10,0002 g, kiełki rzodkiewki 10,0002 g
sałata
sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

681 kcal
białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 14,33 g, cukry 8,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, sól 2,57 g, tłuszcz 14,36 g, węglowodany ogółem 92,16 g, węglowodany przyswajalne 20,7 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g
Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,6,3,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 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 wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

484 kcal
białko ogółem 17,17 g, cukry 3,44 g, tłuszcz 19,94 g, węglowodany ogółem 56,43 g, błonnik pokarmowy 5,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,91 g, sól 1,69 g, węglowodany przyswajalne 2,35 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml, mlkawa 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, gmasło 200 g 15 g
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 30 g, szynkowa 30 g
pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/
pasztet 39,99954 g, pasztet 39,99954 g
pomidor
pomidor 40 g, pomidor 40 g
Sałata roszonek
Sałata roszonek 15 g, Sałata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1631 kcal, białko ogółem 78,32 g, cukry 16,89 g, tłuszcz 52,66 g, węglowodany ogółem 202,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g, sól 6,42 g, węglowodany przyswajalne 23,64 g, błonnik pokarmowy 23,9 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

472 kcal
białko ogółem 17,96 g, cukry 3,36 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 58,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 2,15 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g, błonnik pokarmowy 1,54 g

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

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g, szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g

kiełki rzodkiewki

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

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

681 kcal
białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 14,33 g, cukry 8,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, sól 2,57 g, tłuszcz 14,36 g, węglowodany ogółem 92,16 g, węglowodany przyswajalne 20,7 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,6,3,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 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 wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

490 kcal
białko ogółem 17,57 g, cukry 2,14 g, tłuszcz 20,74 g, węglowodany ogółem 60,23 g, błonnik pokarmowy 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 1,68 g, węglowodany przyswajalne 53,95 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

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

szynkowa 30 g, szynkowa 30 g

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

pasztet 39,99954 g, pasztet 39,99954 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1643 kcal, białko ogółem 79,12 g, cukry 14,29 g, tłuszcz 54,26 g, węglowodany ogółem 210,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, sól 6,4 g, węglowodany przyswajalne 126,84 g, błonnik pokarmowy 18,1 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

412 kcal
białko ogółem 17,9 g, cukry 3,31 g, tłuszcz 12,56 g, węglowodany ogółem 58,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, sól 2,15 g, węglowodany przyswajalne 52,13 g, błonnik pokarmowy 1,54 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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 gszynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 gserek naturalny 49,9995 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 gkiełki rzodkiewki 10,0002 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Obiad

681 kcal
białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 14,33 g, cukry 8,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, tłuszcz 14,36 g, węglowodany ogółem 92,16 g, sól 2,57 g, węglowodany przyswajalne 20,7 g

Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,6,3,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 gkasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 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 gBukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 gszpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Kolacja

401 kcal
białko ogółem 14,77 g, cukry 10,41 g, tłuszcz 8,94 g, węglowodany ogółem 66,75 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 1,68 g, węglowodany przyswajalne 53,89 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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

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

szynkowa 30 gszynkowa 30 g

mus warzywny

mus warzywny 100 gmus warzywny 100 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 gSalata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1494 kcal, białko ogółem 76,26 g, cukry 22,51 g, tłuszcz 35,86 g, węglowodany ogółem 216,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,3 g, sól 6,4 g, węglowodany przyswajalne 126,72 g, błonnik pokarmowy 19,5 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

385 kcal
białko ogółem 17,7 g, cukry 3,11 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany ogółem 51,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,11 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g, błonnik pokarmowy 6,54 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 gmasło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g serek naturalny 49,9995 g

kiełki rzodkiewki

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

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

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

681 kcal
białko ogółem 43,59 g, błonnik pokarmowy 14,33 g, cukry 8,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, sól 2,57 g, tłuszcz 14,36 g, węglowodany ogółem 92,16 g, węglowodany przyswajalne 20,7 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,6,3,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g kasza jęczmienna pęczak 80 g, Włoszczyzna w paski 30 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, masło 200 g 5 g, Szynka św. b/k 100 g, mąka pszenna 2 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 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 wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml sok z buraka 330 ml

Kolacja

403 kcal
białko ogółem 17,31 g, cukry 1,89 g, tłuszcz 14,44 g, węglowodany ogółem 53,57 g, błonnik pokarmowy 7,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,58 g, sól 1,64 g, węglowodany przyswajalne 44,59 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 graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g gmasło 200 g 7 g

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

szynkowa 30 g szynkowa 30 g

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

pasztet 39,99954 g pasztet 39,99954 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1640 kcal, białko ogółem 83 g, cukry 45,83 g, tłuszcz 42,54 g, węglowodany ogółem 235,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,24 g, sól 8,23 g, węglowodany przyswajalne 108,12 g, błonnik pokarmowy 30,2 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

472 kcal
białko ogółem 17,96 g, cukry 3,36 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 58,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 2,15 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g, błonnik pokarmowy 1,54 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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g, szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g

kiełki rzodkiewki

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

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

Obiad

624 kcal
białko ogółem 40,08 g, błonnik pokarmowy 8,04 g, cukry 9,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,41 g, sól 2,75 g, tłuszcz 9,76 g, węglowodany ogółem 98,42 g, węglowodany przyswajalne 72,7 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Delikatny stroganoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g, Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., 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

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 wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

490 kcal
białko ogółem 17,57 g, cukry 2,14 g, tłuszcz 20,74 g, węglowodany ogółem 60,23 g, błonnik pokarmowy 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 1,68 g, węglowodany przyswajalne 53,95 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

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

szynkowa 30 g, szynkowa 30 g

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

pasztet 39,99954 g, pasztet 39,99954 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1586 kcal, białko ogółem 75,61 g, cukry 14,93 g, tłuszcz 49,66 g, węglowodany ogółem 216,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,02 g, sól 6,58 g, węglowodany przyswajalne 178,84 g, błonnik pokarmowy 11,81 g,

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

Śniadanie

385 kcal
białko ogółem 17,7 g, cukry 3,11 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany ogółem 51,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,11 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g, błonnik pokarmowy 6,54 g

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

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g, szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g

kiełki rzodkiewki

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

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

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

624 kcal
białko ogółem 40,08 g, błonnik pokarmowy 8,04 g, cukry 9,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,41 g, sól 2,75 g, tłuszcz 9,76 g, węglowodany ogółem 98,42 g, węglowodany przyswajalne 72,7 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g, Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., 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

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 wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml, sok z buraka 330 ml

Kolacja

403 kcal
białko ogółem 17,31 g, cukry 1,89 g, tłuszcz 14,44 g, węglowodany ogółem 53,57 g, błonnik pokarmowy 7,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,58 g, sól 1,64 g, węglowodany przyswajalne 44,59 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 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

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

szynkowa 30 g, szynkowa 30 g

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

pasztet 39,99954 g, pasztet 39,99954 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Suma posiłków: 1583 kcal, białko ogółem 79,49 g, cukry 46,47 g, tłuszcz 37,94 g, węglowodany ogółem 241,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, sól 8,41 g, węglowodany przyswajalne 160,12 g, błonnik pokarmowy 23,91 g