

JADŁOSPIS NA 2024-06-21 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

707 kcal
białko ogółem 29,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, sól 2,56 g, tłuszcz 22,09 g, węglowodany ogółem 94,82 g, węglowodany przyswajalne 25,89 g, cukry 15,35 g, błonnik pokarmowy 6,99 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 110 gchleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

marmolada wielowocowa

marmolada wielowocowa 15 gmarmolada wielowocowa 15 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 gbanan 120 g

Obiad

1059 kcal
białko ogółem 47,91 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 31,27 g, sól 5,89 g, tłuszcz 43,77 g, węglowodany ogółem 125,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g, węglowodany przyswajalne 86,17 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 gcukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba zapiekana pod beszamelem /Alergeny: 4,1,3,7,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 5 ml, pieczarki 15 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, sól 1 g, ser żółty 30 g, Lumiko masło 10 g, mleko1l.-karton 20 ml, jaja kurze 30 g, pietruszka nać 4,9998 g, jarzynka 200g 3 gfilet z miruny patag. 100 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 5 ml, pieczarki 15 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, sól 1 g, ser żółty 30 g, Lumiko masło 10 g, mleko1l.-karton 20 ml, jaja kurze 30 g, pietruszka nać 4,9998 g, jarzynka 200g 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 gkapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

533 kcal
białko ogółem 13,87 g, błonnik pokarmowy 5,55 g, cukry 3,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 1,26 g, tłuszcz 24,82 g, węglowodany ogółem 61,29 g, węglowodany przyswajalne 7,76 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

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 gryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2415 kcal, białko ogółem 92,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,44 g, sól 9,71 g, tłuszcz 91,04 g, węglowodany ogółem 309,73 g, węglowodany przyswajalne 145,98 g, cukry 72,83 g, błonnik pokarmowy 23,37 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

714 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, sól 2,56 g, tłuszcz 22,97 g, węglowodany ogółem 99 g, węglowodany przyswajalne 82,65 g, cukry 13,92 g, błonnik pokarmowy 3,8 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 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 15 g marmolada wieloowocowa 15 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

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

640 kcal
białko ogółem 37,94 g, błonnik pokarmowy 3,23 g, cukry 14,39 g, sól 2,91 g, tłuszcz 9,31 g, węglowodany ogółem 104,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,84 g, węglowodany przyswajalne 77,34 g

banan

banan 120 g banan 120 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 g filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 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

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

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

565 kcal
białko ogółem 15,12 g, błonnik pokarmowy 2,79 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 1,37 g, tłuszcz 25,76 g, węglowodany ogółem 70,52 g, węglowodany przyswajalne 64,52 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 gryź 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 84,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,83 g, sól 6,84 g, tłuszcz 58,4 g, węglowodany ogółem 302,32 g, węglowodany przyswajalne 250,67 g, cukry 53,27 g, błonnik pokarmowy 11,86 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

654 kcal
białko ogółem 30,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,37 g, węglowodany ogółem 98,94 g, węglowodany przyswajalne 82,59 g, cukry 13,87 g, błonnik pokarmowy 3,8 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 110 g, chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g, masło 200 g 7 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g, twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 15 g, marmolada wieloowocowa 15 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

121 kcal
białko ogółem 1,25 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, sól 0 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 29,38 g, węglowodany przyswajalne 27,25 g, cukry 24 g

Obiad

640 kcal
białko ogółem 37,94 g, błonnik pokarmowy 3,23 g, cukry 14,39 g, sól 2,91 g, tłuszcz 9,31 g, węglowodany ogółem 104,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,84 g, węglowodany przyswajalne 77,34 g

banan

banan 125 g, banan 125 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 g, filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 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 z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml, Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 12,27 g, błonnik pokarmowy 4,57 g, cukry 2,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,74 g, sól 1,27 g, tłuszcz 15,29 g, węglowodany ogółem 80,45 g, węglowodany przyswajalne 71,96 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

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, gryź 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 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: 1910 kcal, białko ogółem 81,6000000000001 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, sól 6,74 g, tłuszcz 41,35 g, węglowodany ogółem 313,37 g, węglowodany przyswajalne 259,14 g, cukry 55,02 g, błonnik pokarmowy 13,73 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

454 kcal
białko ogółem 26,22 g, błonnik pokarmowy 7,28 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, sól 2,73 g, tłuszcz 16,14 g, węglowodany ogółem 53,64 g, węglowodany przyswajalne 44,64 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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g ser żółty 25 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 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

112 kcal
białko ogółem 1,15 g, błonnik pokarmowy 1,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,35 g, sól 0 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 27,03 g, węglowodany przyswajalne 25,07 g, cukry 22,08 g

Obiad

784 kcal
białko ogółem 38,24 g, błonnik pokarmowy 7,43 g, cukry 29,26 g, sól 3,06 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 118,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, węglowodany przyswajalne 81,39 g

banan
banan 115 g banan 115 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/
filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 g filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml soczki b/c 220 ml

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 14,03 g, błonnik pokarmowy 7,65 g, cukry 1,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 1,21 g, tłuszcz 21,79 g, węglowodany ogółem 58,45 g, węglowodany przyswajalne 50,02 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 gryz 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1917 kcal, białko ogółem 79,64 g, błonnik pokarmowy 24,31 g, cukry 77,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, sól 7 g, tłuszcz 58,8 g, węglowodany ogółem 279,45 g, węglowodany przyswajalne 201,12 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

714 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, sól 2,56 g, tłuszcz 22,97 g, węglowodany ogółem 99 g, węglowodany przyswajalne 82,65 g, cukry 13,92 g, błonnik pokarmowy 3,8 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 110 gchleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 15 gmarmolada wieloowocowa 15 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

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

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

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

640 kcal
białko ogółem 37,94 g, błonnik pokarmowy 3,23 g, cukry 14,39 g, sól 2,91 g, tłuszcz 9,31 g, węglowodany ogółem 104,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,84 g, węglowodany przyswajalne 77,34 g

banan

banan 120 gbanan 120 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 gcukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 gfilet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 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 gBukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

565 kcal
białko ogółem 15,12 g, błonnik pokarmowy 2,79 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 1,37 g, tłuszcz 25,76 g, węglowodany ogółem 70,52 g, węglowodany przyswajalne 64,52 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 gryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 84,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,83 g, sól 6,84 g, tłuszcz 58,4 g, węglowodany ogółem 302,32 g, węglowodany przyswajalne 250,67 g, cukry 53,27 g, błonnik pokarmowy 11,86 g.

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

Śniadanie

454 kcal
białko ogółem 26,22 g, błonnik pokarmowy 7,28 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, sól 2,73 g, tłuszcz 16,14 g, węglowodany ogółem 53,64 g, węglowodany przyswajalne 44,64 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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g ser żółty 25 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 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

112 kcal
białko ogółem 1,15 g, błonnik pokarmowy 1,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,35 g, sól 0 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 27,03 g, węglowodany przyswajalne 25,07 g, cukry 22,08 g

Obiad

784 kcal
białko ogółem 38,24 g, błonnik pokarmowy 7,43 g, cukry 29,26 g, sól 3,06 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 118,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, węglowodany przyswajalne 81,39 g

banan
banan 115 g banan 115 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/
filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 1 g filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml soczki b/c 220 ml

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 14,03 g, błonnik pokarmowy 7,65 g, cukry 1,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 1,21 g, tłuszcz 21,79 g, węglowodany ogółem 58,45 g, węglowodany przyswajalne 50,02 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 gryz 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata
sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1917 kcal, białko ogółem 79,64 g, błonnik pokarmowy 24,31 g, cukry 77,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, sól 7 g, tłuszcz 58,8 g, węglowodany ogółem 279,45 g, węglowodany przyswajalne 201,12 g.