

JADŁOSPIS NA 2024-06-26 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

709 kcal
białko ogółem 33,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,41 g, sól 3,81 g, tłuszcz 22,26 g, węglowodany ogółem 94,39 g, węglowodany przyswajalne 32,62 g, cukry 15,17 g, błonnik pokarmowy 7,58 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 30 gszynka tostowa kg 30 g
ogórek św.
ogórek św. 40 gogórek św. 40 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

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 gkiwi kg 70 g

Obiad

1017 kcal
białko ogółem 88,21 g, tłuszcz 42,21 g, błonnik pokarmowy 9,83 g, cukry 41,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,5 g, sól 5,9 g, węglowodany ogółem 120,24 g, węglowodany przyswajalne 34,48 g

Zupa szczawiowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 gbiodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 g
Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 mlFilet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml
Ziemniaki opiekane 200 g
ziemniak cząstka 200 gziemniak cząstka 200 g
sos czosnkowy 25 g /Alergeny: 3,10,7,1,5,8,11,12,6,9/
majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, czosnek świeży 1,0002 g, oregano 1 g, bazylija 1 gmajonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, czosnek świeży 1,0002 g, oregano 1 g, bazylija 1 g
Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /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 gkapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 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

516 kcal
białko ogółem 18,08 g, błonnik pokarmowy 5,21 g, cukry 3,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,82 g, sól 2,22 g, tłuszcz 20,92 g, węglowodany ogółem 60,96 g, węglowodany przyswajalne 1,27 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
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 30 gkielbasa krakowka parzona 30 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 gpasztet wieprz. pieczony 30 g
pomidor
pomidor 40 gpomidor 40 g
Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2284 kcal, białko ogółem 140,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 42,73 g, sól 11,93 g, tłuszcz 85,74 g, węglowodany ogółem 286,09 g, węglowodany przyswajalne 68,37 g, cukry 67,02 g, błonnik pokarmowy 24,72 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

718 kcal
białko ogółem 33,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g, sól 3,82 g, tłuszcz 23,18 g, węglowodany ogółem 96,99 g, węglowodany przyswajalne 88,02 g, cukry 14,32 g, błonnik pokarmowy 3,73 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g, szynka tostowa kg 30 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

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 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

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

565 kcal
białko ogółem 38,3 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, sól 1,24 g, tłuszcz 6,03 g, węglowodany ogółem 95,18 g, węglowodany przyswajalne 72,65 g, cukry 12,05 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g, marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

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

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 18,91 g, błonnik pokarmowy 2,02 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,13 g, sól 2,26 g, tłuszcz 22,28 g, węglowodany ogółem 65,38 g, węglowodany przyswajalne 58,03 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

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

kielbasa krakowka parzona 30 g, kielbasa krakowka parzona 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g, pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 1855 kcal, białko ogółem 91,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,32 g, sól 7,32 g, tłuszcz 51,84 g, węglowodany ogółem 268,05 g, węglowodany przyswajalne 218,7 g, cukry 35,24 g, błonnik pokarmowy 14,05 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

658 kcal
białko ogółem 33,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, sól 3,82 g, tłuszcz 16,58 g, węglowodany ogółem 96,93 g, węglowodany przyswajalne 87,96 g, cukry 14,27 g, błonnik pokarmowy 3,73 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g, chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg, 30 g, szynka tostowa kg, 30 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 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

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

565 kcal
białko ogółem 38,3 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, sól 1,24 g, tłuszcz 6,03 g, węglowodany ogółem 95,18 g, węglowodany przyswajalne 72,65 g, cukry 12,05 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g, 2 g, mąka pszenna 5 g, marchew mini 100 g, masło 200 g, 2 g, mąka pszenna 5 g

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

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

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 18,04 g, błonnik pokarmowy 2,02 g, cukry 17,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g, sól 1,92 g, tłuszcz 11,84 g, węglowodany ogółem 80,83 g, węglowodany przyswajalne 57,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g, chleb pszenny 110 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

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g, 120 g, jogurt owocowy 120g, 120 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 1762 kcal, białko ogółem 90,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,33 g, sól 6,98 g, tłuszcz 34,8 g, węglowodany ogółem 283,44 g, węglowodany przyswajalne 218,58 g, cukry 50,01 g, błonnik pokarmowy 14,05 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

416 kcal
białko ogółem 23,47 g, błonnik pokarmowy 6,94 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, sól 2,69 g, tłuszcz 13,86 g, węglowodany ogółem 52,31 g, węglowodany przyswajalne 42,99 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g szynka tostowa kg 30 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

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

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

645 kcal
białko ogółem 70,7 g, błonnik pokarmowy 7,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g, sól 1,32 g, tłuszcz 4,47 g, węglowodany ogółem 118,97 g, węglowodany przyswajalne 76,63 g, cukry 36,11 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

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

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Kolacja

433 kcal
białko ogółem 18,24 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,49 g, sól 2,16 g, tłuszcz 15,53 g, węglowodany ogółem 57,82 g, węglowodany przyswajalne 47,74 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 30 g kielbasa krakowka parzona 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 30 g pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1653 kcal, białko ogółem 117,23 g, błonnik pokarmowy 24,12 g, cukry 51,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,38 g, sól 6,3 g, tłuszcz 36,73 g, węglowodany ogółem 259,18 g, węglowodany przyswajalne 186,91 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

718 kcal
białko ogółem 33,86 g, błonnik pokarmowy 3,73 g, cukry 14,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g, sól 3,82 g, tłuszcz 23,18 g, węglowodany ogółem 96,99 g, węglowodany przyswajalne 88,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g chleb pszenny 110 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g szynka tostowa kg 30 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 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

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

Obiad

565 kcal
białko ogółem 38,3 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, sól 1,24 g, tłuszcz 6,03 g, węglowodany ogółem 95,18 g, węglowodany przyswajalne 72,65 g, cukry 12,05 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g kiwi kg 70 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

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

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 18,91 g, błonnik pokarmowy 2,02 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,13 g, sól 2,26 g, tłuszcz 22,28 g, węglowodany ogółem 65,38 g, węglowodany przyswajalne 58,03 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

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

kiełbasa krakowka parzona 30 g kiełbasa krakowka parzona 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1855 kcal, białko ogółem 91,84 g, błonnik pokarmowy 14,05 g, cukry 35,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,32 g, sól 7,32 g, tłuszcz 51,84 g, węglowodany ogółem 268,05 g, węglowodany przyswajalne 218,7 g.

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

Śniadanie

416 kcal
białko ogółem 23,47 g, błonnik pokarmowy 6,94 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, sól 2,69 g, tłuszcz 13,86 g, węglowodany ogółem 52,31 g, węglowodany przyswajalne 42,99 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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g szynka tostowa kg 30 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

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

645 kcal
białko ogółem 70,7 g, błonnik pokarmowy 7,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g, sól 1,32 g, tłuszcz 4,47 g, węglowodany ogółem 118,97 g, węglowodany przyswajalne 76,63 g, cukry 36,11 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g ziemniaki 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

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

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Kolacja

433 kcal
białko ogółem 18,24 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,49 g, sól 2,16 g, tłuszcz 15,53 g, węglowodany ogółem 57,82 g, węglowodany przyswajalne 47,74 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 30 g kielbasa krakowka parzona 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 30 g pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1653 kcal, białko ogółem 117,23 g, błonnik pokarmowy 24,12 g, cukry 51,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,38 g, sól 6,3 g, tłuszcz 36,73 g, węglowodany ogółem 259,18 g, węglowodany przyswajalne 186,91 g.