

JADŁOSPIS NA 2024-06-28 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 24,33 g, błonnik pokarmowy 6,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,72 g, sól 1,71 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 110,96 g, węglowodany przyswajalne 27,81 g, cukry 32,12 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 125 g chleb zwykły 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g miód porcyjny-20g 20 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g brzoskwinia 150 g

Obiad

807 kcal
białko ogółem 27,36 g, błonnik pokarmowy 10,09 g, cukry 13,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,27 g, sól 3 g, tłuszcz 15,69 g, węglowodany ogółem 147,06 g, węglowodany przyswajalne 85,63 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

kotlet jajeczny /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, 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

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 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

Kolacja

648 kcal
białko ogółem 27,74 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 19,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 2,13 g, tłuszcz 19,87 g, węglowodany ogółem 85,36 g, węglowodany przyswajalne 0,42 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 125 g chleb zwykły 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

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

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2520 kcal, białko ogółem 80,93 g, błonnik pokarmowy 26,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,28 g, sól 6,85 g, tłuszcz 57,63 g, węglowodany ogółem 361,23 g, węglowodany przyswajalne 113,86 g, cukry 77,27 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

734 kcal
białko ogółem 23,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, sól 1,59 g, tłuszcz 23,75 g, węglowodany ogółem 108,63 g, węglowodany przyswajalne 84,61 g, cukry 30,52 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 115 g, chleb pszenny 115 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g, serek naturalny 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g, brzoskwinia 150 g

Obiad

686 kcal
białko ogółem 24,83 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 15,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, sól 2,01 g, tłuszcz 9,35 g, węglowodany ogółem 131,08 g, węglowodany przyswajalne 68,71 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

gotowane jajko kurze z sosem koperkowym /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g, jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

Kolacja

630 kcal
białko ogółem 27,38 g, błonnik pokarmowy 3,32 g, cukry 18,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 2,01 g, tłuszcz 20,73 g, węglowodany ogółem 84,67 g, węglowodany przyswajalne 59,76 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 115 g, chleb pszenny 115 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g, filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

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

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 2365 kcal, białko ogółem 77,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, sól 5,62 g, tłuszcz 54,13 g, węglowodany ogółem 342,23 g, węglowodany przyswajalne 213,08 g, cukry 75,94 g, błonnik pokarmowy 19,1 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

674 kcal
białko ogółem 23,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,15 g, węglowodany ogółem 108,57 g, węglowodany przyswajalne 84,55 g, cukry 30,47 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 115 g, chleb pszenny 115 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g, masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g, serek naturalny 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g, brzoskwinia 150 g

Obiad

774 kcal
białko ogółem 26,84 g, błonnik pokarmowy 17,27 g, cukry 24,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, sól 2,88 g, tłuszcz 6,83 g, węglowodany ogółem 159,86 g, węglowodany przyswajalne 88,09 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

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

Pieczony burger warzywny z sosem pomidorowym 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,10/

kalafior mrożony kg 50 g, Brokuł mrożony kg 50 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, jarzynka 200g 1 g, kalafior mrożony kg 50 g, Brokuł mrożony kg 50 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, jarzynka 200g 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

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 24,54 g, błonnik pokarmowy 4,72 g, cukry 11,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, sól 1,89 g, tłuszcz 13,09 g, węglowodany ogółem 75,59 g, węglowodany przyswajalne 59,7 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 115 g, chleb pszenny 115 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g, masło 200 g 7 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g, mus warzywny 100 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g, filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 2276 kcal, białko ogółem 76,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,24 g, sól 6,37 g, tłuszcz 37,37 g, węglowodany ogółem 361,87 g, węglowodany przyswajalne 232,34 g, cukry 77,67 g, błonnik pokarmowy 28,31 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

476 kcal
białko ogółem 20,39 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 3,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, sól 1,81 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 57,15 g, węglowodany przyswajalne 48,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g ser żółty 25 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g brzoskwinia 150 g

Obiad

666 kcal
białko ogółem 23,68 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 13,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,58 g, sól 2,78 g, tłuszcz 9,29 g, węglowodany ogółem 129,06 g, węglowodany przyswajalne 69,18 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

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 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

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

gotowane jajko kurze z sosem koperkowym /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

554 kcal
białko ogółem 29,51 g, błonnik pokarmowy 11,14 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,05 g, sól 2,14 g, tłuszcz 18,08 g, węglowodany ogółem 71,14 g, węglowodany przyswajalne 60,7 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 120,0006 g Jogurt naturalny 120,0006 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2140 kcal, białko ogółem 78,71 g, błonnik pokarmowy 29,76 g, cukry 58,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, sól 8,65 g, tłuszcz 47,77 g, węglowodany ogółem 302,59 g, węglowodany przyswajalne 178,15 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

734 kcal
białko ogółem 23,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, sól 1,59 g, tłuszcz 23,75 g, węglowodany ogółem 108,63 g, węglowodany przyswajalne 84,61 g, cukry 30,52 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 115 g, chleb pszenny 115 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g, serek naturalny 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g, brzoskwinia 150 g

Obiad

686 kcal
białko ogółem 24,83 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 15,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, sól 2,01 g, tłuszcz 9,35 g, węglowodany ogółem 131,08 g, węglowodany przyswajalne 68,71 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

gotowane jajko kurze z sosem koperkowym /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g, jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

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

630 kcal
białko ogółem 27,38 g, błonnik pokarmowy 3,32 g, cukry 18,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 2,01 g, tłuszcz 20,73 g, węglowodany ogółem 84,67 g, węglowodany przyswajalne 59,76 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 115 g, chleb pszenny 115 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g, filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

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

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 2494 kcal, białko ogółem 81,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, sól 7,53 g, tłuszcz 54,66 g, węglowodany ogółem 369,62 g, węglowodany przyswajalne 213,08 g, cukry 101,68 g, błonnik pokarmowy 19,1 g.

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

Śniadanie

476 kcal
białko ogółem 20,39 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 3,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, sól 1,81 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 57,15 g, węglowodany przyswajalne 48,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g ser żółty 25 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

315 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 17,85 g

brzoskwinia

brzoskwinia 150 g brzoskwinia 150 g

Obiad

686 kcal
białko ogółem 24,83 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 15,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, sól 2,01 g, tłuszcz 9,35 g, węglowodany ogółem 131,08 g, węglowodany przyswajalne 68,71 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

gotowane jajko kurze z sosem koperkowym /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

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

554 kcal
białko ogółem 29,51 g, błonnik pokarmowy 11,14 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,05 g, sól 2,14 g, tłuszcz 18,08 g, węglowodany ogółem 71,14 g, węglowodany przyswajalne 60,7 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 5,0004 g, przyprawa do ryb 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 120,0006 g Jogurt naturalny 120,0006 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2160 kcal, białko ogółem 79,86 g, błonnik pokarmowy 30,97 g, cukry 60,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,27 g, sól 7,88 g, tłuszcz 47,83 g, węglowodany ogółem 304,61 g, węglowodany przyswajalne 177,68 g.