

JADŁOSPIS NA 2024-07-05 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

715 kcal
białko ogółem 32,35 g, błonnik pokarmowy 6,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,43 g, sól 1,57 g, tłuszcz 21,71 g, węglowodany ogółem 96,81 g, węglowodany przyswajalne 28,97 g, cukry 21,89 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 110 g chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 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

ogórek św.

ogórek św. 40 g ogórek św. 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g pomarańcze 200 g

Obiad

706 kcal
białko ogółem 17,76 g, cukry 32,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 3,02 g, tłuszcz 19,31 g, węglowodany ogółem 123,47 g, węglowodany przyswajalne 85,21 g, błonnik pokarmowy 12,1 g

Zupa pieczarkowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

śmietana 12% tł. 10 g, skrzydełka 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieczarki 50 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g śmietana 12% tł. 10 g, skrzydełka 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieczarki 50 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g

Śledź w śmietanie 180 g /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/

śledź marynowany 0,13 kg, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g śledź marynowany 0,13 kg, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 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 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 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

680 kcal
białko ogółem 16,19 g, błonnik pokarmowy 6,71 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, sól 1,68 g, tłuszcz 21,96 g, węglowodany ogółem 102,12 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2195 kcal, białko ogółem 68,1 g, błonnik pokarmowy 28,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,25 g, sól 6,29 g, tłuszcz 63,38 g, węglowodany ogółem 345 g, węglowodany przyswajalne 177,25 g, cukry 73,85 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

724 kcal
białko ogółem 32,63 g, błonnik pokarmowy 2,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,43 g, sól 1,58 g, tłuszcz 22,47 g, węglowodany ogółem 99,99 g, węglowodany przyswajalne 85,05 g, cukry 21,5 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 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 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

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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

529 kcal
białko ogółem 36,19 g, błonnik pokarmowy 6,82 g, cukry 7,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,91 g, tłuszcz 7,54 g, węglowodany ogółem 84,55 g, węglowodany przyswajalne 65,4 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g pomarańcze 200 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 g

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

687 kcal
białko ogółem 16,63 g, błonnik pokarmowy 3,52 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 1,68 g, tłuszcz 22,84 g, węglowodany ogółem 106,3 g, węglowodany przyswajalne 101,03 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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g gryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2034 kcal, białko ogółem 87,25 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,64 g, sól 5,19 g, tłuszcz 53,25 g, węglowodany ogółem 313,44 g, węglowodany przyswajalne 270,28 g, cukry 47,28 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

664 kcal
białko ogółem 32,57 g, błonnik pokarmowy 2,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, sól 1,58 g, tłuszcz 15,87 g, węglowodany ogółem 99,93 g, węglowodany przyswajalne 84,99 g, cukry 21,45 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 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 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

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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

529 kcal
białko ogółem 36,19 g, błonnik pokarmowy 6,82 g, cukry 7,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,91 g, tłuszcz 7,54 g, węglowodany ogółem 84,55 g, węglowodany przyswajalne 65,4 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g pomarańcze 200 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 g

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

627 kcal
białko ogółem 16,57 g, błonnik pokarmowy 3,52 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 1,68 g, tłuszcz 16,24 g, węglowodany ogółem 106,24 g, węglowodany przyswajalne 100,97 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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszką 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g gryż 50 g, brzoskwinie puszką 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1914 kcal, białko ogółem 87,13 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,88 g, sól 5,19 g, tłuszcz 40,05 g, węglowodany ogółem 313,32 g, węglowodany przyswajalne 270,16 g, cukry 47,18 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

501 kcal
białko ogółem 28,11 g, błonnik pokarmowy 7,62 g, cukry 2,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 1,74 g, tłuszcz 18,29 g, węglowodany ogółem 58,61 g, węglowodany przyswajalne 48,74 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

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

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g ser żółty 20 g

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g pomarańcze 200 g

Obiad

513 kcal
białko ogółem 36,1 g, błonnik pokarmowy 6,72 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, sól 1,91 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 80,57 g, węglowodany przyswajalne 65,4 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 110 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 110 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 g /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 13,01 g, błonnik pokarmowy 10,58 g, cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,81 g, sól 1,33 g, tłuszcz 15,77 g, węglowodany ogółem 78,47 g, węglowodany przyswajalne 66,89 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

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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1606 kcal, białko ogółem 79,02 g, błonnik pokarmowy 28,72 g, cukry 27,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,17 g, sól 5 g, tłuszcz 41,96 g, węglowodany ogółem 241,65 g, węglowodany przyswajalne 199,83 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

724 kcal
białko ogółem 32,63 g, błonnik pokarmowy 2,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,43 g, sól 1,58 g, tłuszcz 22,47 g, węglowodany ogółem 99,99 g, węglowodany przyswajalne 85,05 g, cukry 21,5 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 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 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

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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

529 kcal
białko ogółem 36,19 g, błonnik pokarmowy 6,82 g, cukry 7,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,91 g, tłuszcz 7,54 g, węglowodany ogółem 84,55 g, węglowodany przyswajalne 65,4 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g pomarańcze 200 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 g

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

687 kcal
białko ogółem 16,63 g, błonnik pokarmowy 3,52 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 1,68 g, tłuszcz 22,84 g, węglowodany ogółem 106,3 g, węglowodany przyswajalne 101,03 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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2034 kcal, białko ogółem 87,25 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,64 g, sól 5,19 g, tłuszcz 53,25 g, węglowodany ogółem 313,44 g, węglowodany przyswajalne 270,28 g, cukry 47,28 g,

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

Śniadanie

501 kcal
białko ogółem 28,11 g, cukry 2,73 g, tłuszcz 18,29 g, węglowodany ogółem 58,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 1,74 g, węglowodany przyswajalne 48,74 g, błonnik pokarmowy 7,62 g

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

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

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g, ser żółty 20 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

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g, pomarańcze 200 g

Obiad

513 kcal
białko ogółem 36,1 g, błonnik pokarmowy 6,72 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 80,57 g, sól 1,91 g, węglowodany przyswajalne 65,4 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

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g, Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 110 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 110 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 g /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml, kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 13,01 g, błonnik pokarmowy 10,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,81 g, tłuszcz 15,77 g, węglowodany ogółem 78,47 g, cukry 2,45 g, sól 1,33 g, węglowodany przyswajalne 66,89 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 10,0002 g, sałata 10,0002 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g, masło 200 g 7 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g, chleb graham 110 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 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, gryż 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

Suma posiłków: 1606 kcal, białko ogółem 79,02 g, cukry 27,68 g, tłuszcz 41,96 g, węglowodany ogółem 241,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,17 g, sól 5 g, węglowodany przyswajalne 199,83 g, błonnik pokarmowy 28,72 g,