

JADŁOSPIS NA 2024-07-12 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

692 kcal
białko ogółem 22,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 2,17 g, tłuszcz 23,28 g, węglowodany ogółem 97,94 g, węglowodany przyswajalne 32,48 g, cukry 26,69 g, błonnik pokarmowy 6,95 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 100 gchleb zwykły 100 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g
serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 55,0005 gserek naturalny 55,0005 g
dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 gdżem porcyjny 25 g
ogórek św.
ogórek św. 40 gogórek św. 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

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, błonnik pokarmowy 1,86 g, cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g, węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne 0,78 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/
Sałata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 gSałata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g

Obiad

601 kcal
białko ogółem 16,61 g, błonnik pokarmowy 13,11 g, cukry 25,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,4 g, sól 4,73 g, tłuszcz 15,64 g, węglowodany ogółem 102,49 g, węglowodany przyswajalne 62,6 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gDynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g
Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 gkapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g
Babka ziemniaczana pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8,7/
ziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, Boczek wędzony 20 g, smalec 0,02 kg, mąka pszenna 15 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 3 g, olej rzepakowy 5 mlziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, Boczek wędzony 20 g, smalec 0,02 kg, mąka pszenna 15 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 3 g, olej rzepakowy 5 ml
Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

494 kcal
białko ogółem 26,78 g, błonnik pokarmowy 8,1 g, cukry 9,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, sól 1,86 g, tłuszcz 14,8 g, węglowodany ogółem 60,33 g, węglowodany przyswajalne 2,77 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g
Zapiekany flet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 gfilet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g
rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g
rukola sałata
rukola sałata 15 grukola sałata 15 g
Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1854 kcal, białko ogółem 69,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, sól 9,27 g, tłuszcz 58,01 g, węglowodany ogółem 265,23 g, węglowodany przyswajalne 98,63 g, cukry 63,03 g, błonnik pokarmowy 30,02 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 23,1 g, cukry 24,58 g, tłuszcz 23,95 g, węglowodany ogółem 98,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 2,17 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, błonnik pokarmowy 3,69 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 55,0005 g, serek naturalny 55,0005 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g, dżem porcyjny 20 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

Drugie śniadanie

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, błonnik pokarmowy 1,86 g, cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g, węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne 0,78 g

Obiad

466 kcal
białko ogółem 8,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,75 g, tłuszcz 5,54 g, węglowodany ogółem 96,04 g, węglowodany przyswajalne 63,07 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 26,37 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny:

1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g, ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 26,85 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, sól 1,85 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 63,53 g, węglowodany przyswajalne 54,37 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

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

sałata

sałata 15,0003 g, sałata 15,0003 g

Zapiekany filet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g

Suma posiłków: 1721 kcal, białko ogółem 62,27 g, cukry 59,84 g, tłuszcz 49,38 g, węglowodany ogółem 262,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,04 g, sól 5,28 g, węglowodany przyswajalne 201,62 g, błonnik pokarmowy 21,47 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

622 kcal
białko ogółem 23,45 g, cukry 24,02 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 10,33 g, sól 1,46 g,
tłuszcz 17,36 g, węglowodany ogółem 94,87 g,
węglowodany przyswajalne 80,59 g, błonnik
pokarmowy 2,52 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 55,0005 gserek naturalny 55,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 gdżem porcyjny 20 g

Drugie śniadanie

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, błonnik pokarmowy 1,86 g,
cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g,
węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne
0,78 g

Obiad

466 kcal
białko ogółem 8,99 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,86 g, sól 0,75 g, tłuszcz 5,54 g,
węglowodany ogółem 96,04 g, węglowodany
przyswajalne 63,07 g, błonnik pokarmowy 11,12
g, cukry 26,37 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser
sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św.
15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml,
bazylija 1 g, oregano 1 g

**Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny:
1,8,10,11,13,7/**

ryż 60 g, jabłko 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3
gryż 60 g, jabłko 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g
3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony
80 g, cukier 5 g

**dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana
12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gDynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g,
marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka
200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

435 kcal
białko ogółem 26,79 g, cukry 7,53 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,71 g, sól 1,85 g, tłuszcz
9 g, węglowodany ogółem 63,47 g,
węglowodany przyswajalne 54,31 g, błonnik
pokarmowy 4,8 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

Zapiekany flet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g,
koncentrat pomidorowy szt 20 gfilet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g

Suma posiłków: 1590 kcal, białko ogółem 62,56 g, cukry 59,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,47 g, sól 4,57 g, tłuszcz 36,19 g, węglowodany ogółem 258,85 g,
węglowodany przyswajalne 198,75 g, błonnik pokarmowy 20,3 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

474 kcal
białko ogółem 20,55 g, błonnik pokarmowy 7,84
g, cukry 2,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,61 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,69 g, węglowodany
ogółem 58,15 g, węglowodany przyswajalne
48,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 gserek naturalny 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 40 gogórek św. 40 g

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

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 gser żółty 25 g

Drugie śniadanie

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, białnik pokarmowy 1,86 g,
cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g,
węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne
0,78 g

Obiad

491 kcal
białko ogółem 14,64 g, białnik pokarmowy 14,25
g, cukry 16,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,52 g, sól 4,47 g, tłuszcz 4,62 g, węglowodany
ogółem 100,34 g, węglowodany przyswajalne
73,13 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 gkapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Babka ziemniaczana dietetyczna 230 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

ziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 30 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka-wołowa 10,0002 gziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 30 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka-wołowa 10,0002 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gDynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, białnik pokarmowy 3,63 g,
cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17
g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany
ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne
8,91 g

Kolacja

456 kcal
białko ogółem 27,62 g, białnik pokarmowy 10,47
g, cukry 7,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,41 g, sól 1,91 g, tłuszcz 11,91 g, węglowodany
ogółem 61,98 g, węglowodany przyswajalne
49,26 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

Zapiekany filet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 gfilet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1547 kcal, białko ogółem 68,78 g, białnik pokarmowy 38,05 g, cukry 36,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,28 g, sól 10,28 g, tłuszcz 41,17 g, węglowodany ogółem 237,48 g, węglowodany przyswajalne 181,03 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 23,1 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 14,52 g, sól 2,17 g, tłuszcz 23,95 g,
węglowodany ogółem 98,85 g, węglowodany
przyswajalne 83,4 g, cukry 24,58 g, białnik
pokarmowy 3,69 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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 55,0005 gserek naturalny 55,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 gdżem porcyjny 20 g

Drugie śniadanie

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, białnik pokarmowy 1,86 g,
cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g,
węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne
0,78 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

Obiad

466 kcal
białko ogółem 8,99 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 26,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,75 g, tłuszcz 5,54 g, węglowodany ogółem 96,04 g, węglowodany przyswajalne 63,07 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 gryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 26,85 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, sól 1,85 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 63,53 g, węglowodany przyswajalne 54,37 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

Zapiekany flet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 gfilet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g

Suma posiłków: 1721 kcal, białko ogółem 62,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,04 g, sól 5,28 g, tłuszcz 49,38 g, węglowodany ogółem 262,89 g, węglowodany przyswajalne 201,62 g, cukry 59,84 g, błonnik pokarmowy 21,47 g,

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

Śniadanie

474 kcal
białko ogółem 20,55 g, błonnik pokarmowy 7,84 g, cukry 2,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,69 g, węglowodany ogółem 58,15 g, węglowodany przyswajalne 48,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 gser żółty 25 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 gserek naturalny 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 40 gogórek św. 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

67 kcal
białko ogółem 3,33 g, błonnik pokarmowy 1,86 g, cukry 1,31 g, sól 0,51 g, tłuszcz 4,29 g, węglowodany ogółem 4,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, węglowodany przyswajalne 0,78 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g

Obiad

491 kcal
białko ogółem 14,64 g, błonnik pokarmowy 14,25 g, cukry 16,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,52 g, sól 4,47 g, tłuszcz 4,62 g, węglowodany ogółem 100,34 g, węglowodany przyswajalne 73,13 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Babka ziemniaczana dietetyczna 230 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

ziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 30 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka-wołowa 10,0002 gziemniaki 200 g, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 30 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka-wołowa 10,0002 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

59 kcal

białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Kolacja

456 kcal

białko ogółem 27,62 g, błonnik pokarmowy 10,47 g, cukry 7,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g, sól 1,91 g, tłuszcz 11,91 g, węglowodany ogółem 61,98 g, węglowodany przyswajalne 49,26 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml sok pomidorowy 330 ml

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

Zapiekany filet z mintaja w sosie greckim 155 g duszenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g filet z miruny patag. 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 15 g, przyprawa do ryb 1 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1547 kcal, białko ogółem 68,78 g, błonnik pokarmowy 38,05 g, cukry 36,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,28 g, sól 10,28 g, tłuszcz 41,17 g, węglowodany ogółem 237,48 g, węglowodany przyswajalne 181,03 g.