

JADŁOSPIS NA 2024-07-17 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 26,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,51 g, sól 2,17 g, tłuszcz 20,05 g, węglowodany ogółem 97,94 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 29,47 g, błonnik pokarmowy 5,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

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

793 kcal
białko ogółem 67,13 g, tłuszcz 21,05 g, błonnik pokarmowy 10,7 g, cukry 10,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g, sól 3,58 g, węglowodany ogółem 110,44 g, węglowodany przyswajalne 89,07 g

Zupa chłopska z wędliną i ziemniakami 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

biodrówka 15 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 50 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ślaska 20 gbiodrówka 15 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 50 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ślaska 20 g

Pieczony sznycel z szynki wieprzowej z cebulką 170 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 gSzynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 gogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

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

Kolacja

553 kcal
białko ogółem 15,19 g, błonnik pokarmowy 6,71 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 1,53 g, tłuszcz 21,96 g, węglowodany ogółem 72,34 g, węglowodany przyswajalne 17,86 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 makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmakaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2155 kcal, białko ogółem 109,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,25 g, sól 7,28 g, tłuszcz 63,42 g, węglowodany ogółem 308,92 g, węglowodany przyswajalne 159,56 g, cukry 67,89 g, błonnik pokarmowy 24,85 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

725 kcal
białko ogółem 27,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,56 g, sól 2,28 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 107,17 g, węglowodany przyswajalne 83,23 g, cukry 28,22 g, błonnik pokarmowy 2,64 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

721 kcal
białko ogółem 45,04 g, tłuszcz 18,17 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, sól 2,74 g, węglowodany ogółem 98,09 g, węglowodany przyswajalne 77,03 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Szyniec z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 gSzynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 mlfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

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

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 16,44 g, błonnik pokarmowy 3,95 g, cukry 3,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 1,64 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 81,57 g, węglowodany przyswajalne 74,62 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 makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmakaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2147 kcal, białko ogółem 90,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,96 g, sól 6,66 g, tłuszcz 62,42 g, węglowodany ogółem 315,03 g, węglowodany przyswajalne 261,04 g, cukry 63,86 g, błonnik pokarmowy 18,91 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 26,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,25 g, węglowodany ogółem 101,68 g, węglowodany przyswajalne 78,01 g, cukry 28,12 g, błonnik pokarmowy 2,5 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 30 gpolędwica z indyka 30 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 gbanan 150 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 45,04 g, tłuszcz 18,17 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, sól 2,74 g, węglowodany ogółem 98,09 g, węglowodany przyswajalne 77,03 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 gSzynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 mlfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

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

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 15,53 g, błonnik pokarmowy 3,81 g, cukry 3,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, sól 1,52 g, tłuszcz 16,16 g, węglowodany ogółem 76,08 g, węglowodany przyswajalne 69,4 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmakaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2005 kcal, białko ogółem 88,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,23 g, sól 6,42 g, tłuszcz 49,03 g, węglowodany ogółem 311,1 g, węglowodany przyswajalne 257,14 g, cukry 69,42 g, błonnik pokarmowy 19,14 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

419 kcal
białko ogółem 20,11 g, błonnik pokarmowy 6,77 g, cukry 1,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,32 g, tłuszcz 16,16 g, węglowodany ogółem 50,38 g, węglowodany przyswajalne 42,88 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 g połędwica z indyka 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g ser żółty 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g banan 150 g

Obiad

745 kcal
białko ogółem 45,59 g, tłuszcz 21,36 g, błonnik pokarmowy 10,99 g, cukry 9,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 104,15 g, węglowodany przyswajalne 84,57 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 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

495 kcal
białko ogółem 15,35 g, błonnik pokarmowy 8,81 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, sól 1,48 g, tłuszcz 18,93 g, węglowodany ogółem 69,5 g, węglowodany przyswajalne 60,12 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 makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1811 kcal, białko ogółem 82,55 g, błonnik pokarmowy 29,12 g, cukry 42,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,89 g, sól 6,59 g, tłuszcz 56,9 g, węglowodany ogółem 260,68 g, węglowodany przyswajalne 220,27 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

725 kcal
białko ogółem 27,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,56 g, sól 2,28 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 107,17 g, węglowodany przyswajalne 83,23 g, cukry 28,22 g, błonnik pokarmowy 2,64 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

721 kcal
białko ogółem 45,04 g, sól 2,74 g, tłuszcz 18,17 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, węglowodany ogółem 98,09 g, węglowodany przyswajalne 77,03 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 gSzynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

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

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 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 mlfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 16,44 g, błonnik pokarmowy 3,95 g, cukry 3,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 1,64 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 81,57 g, węglowodany przyswajalne 74,62 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

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmakaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2147 kcal, białko ogółem 90,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,96 g, sól 6,66 g, tłuszcz 62,42 g, węglowodany ogółem 315,03 g, węglowodany przyswajalne 261,04 g, cukry 63,86 g, błonnik pokarmowy 18,91 g.

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

Śniadanie

419 kcal
białko ogółem 20,92 g, błonnik pokarmowy 7,41 g, cukry 1,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g, sól 2,42 g, tłuszcz 13,86 g, węglowodany ogółem 55,13 g, węglowodany przyswajalne 47,09 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 g połędwica z indyka 30 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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 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

Drugie śniadanie

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g banan 150 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 45,04 g, tłuszcz 18,17 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, sól 2,74 g, węglowodany ogółem 98,09 g, węglowodany przyswajalne 77,03 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

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 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

518 kcal
białko ogółem 16,18 g, błonnik pokarmowy 9,45 g, cukry 2,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,58 g, tłuszcz 19,1 g, węglowodany ogółem 74,27 g, węglowodany przyswajalne 64,35 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

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1810 kcal, białko ogółem 83,64 g, błonnik pokarmowy 29,69 g, cukry 43,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,58 g, sól 6,74 g, tłuszcz 51,58 g, węglowodany ogółem 264,14 g, węglowodany przyswajalne 221,17 g,