

dieta podstawowa

Śniadanie

721 kcal
białko ogółem 33,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,07 g, sól 3,13 g, tłuszcz 27,36 g, węglowodany ogółem 85,13 g, węglowodany przyswajalne 80,89 g, cukry 15,55 g, błonnik pokarmowy 1,3 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

615 kcal
białko ogółem 34,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, tłuszcz 30,72 g, błonnik pokarmowy 9,8 g, cukry 10,26 g, sól 2,2 g, węglowodany ogółem 51,27 g, węglowodany przyswajalne 26,59 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Marchewkowe naleśniki z farszem szpinak. - ser. 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/
sok z marchwi 79,9986 ml, mąka pszenna 30 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 10 ml, szpinak mrożony 80 g, ser sałatkowy 25 g, czosnek świeży 1,0002 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/
roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

618 kcal
białko ogółem 27 g, błonnik pokarmowy 1,58 g, cukry 4,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,06 g, sól 3,87 g, tłuszcz 29,2 g, węglowodany ogółem 62,73 g, węglowodany przyswajalne 58,59 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2014 kcal, białko ogółem 96,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,92 g, sól 9,2 g, tłuszcz 87,78 g, węglowodany ogółem 214,13 g, węglowodany przyswajalne 166,07 g, cukry 39,22 g, błonnik pokarmowy 15,68 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

776 kcal
białko ogółem 39,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, sól 3,09 g, tłuszcz 28,08 g, węglowodany ogółem 91,49 g, węglowodany przyswajalne 83,95 g, cukry 14,1 g, błonnik pokarmowy 4,6 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kielbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

743 kcal
białko ogółem 61,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, tłuszcz 16,66 g, błonnik pokarmowy 2,81 g, cukry 5,49 g, sól 3,21 g, węglowodany ogółem 90,33 g, węglowodany przyswajalne 68,67 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

747 kcal
białko ogółem 31 g, błonnik pokarmowy 4,88 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, sól 2,86 g, tłuszcz 28,97 g, węglowodany ogółem 91,54 g, węglowodany przyswajalne 61,6 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2326 kcal, białko ogółem 132,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,84 g, sól 9,16 g, tłuszcz 74,21 g, węglowodany ogółem 288,36 g, węglowodany przyswajalne 214,22 g, cukry 31,5 g, błonnik pokarmowy 15,29 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

723 kcal
białko ogółem 39,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g, sól 3,09 g, tłuszcz 22,31 g, węglowodany ogółem 91,44 g, węglowodany przyswajalne 83,9 g, cukry 14,06 g, błonnik pokarmowy 4,6 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anadol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 60,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,49 g, tłuszcz 16,47 g, błonnik pokarmowy 6,31 g, cukry 10,74 g, sól 3,22 g, węglowodany ogółem 93,4 g, węglowodany przyswajalne 67,86 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne
Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 19,05 g, błonnik pokarmowy 4,88 g, cukry 18,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g, sól 2,71 g, tłuszcz 12,7 g, węglowodany ogółem 85,59 g, węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

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

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2053 kcal, białko ogółem 120,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,39 g, sól 9,02 g, tłuszcz 51,98 g, węglowodany ogółem 285,43 g, węglowodany przyswajalne 213,31 g, cukry 51,87 g, błonnik pokarmowy 18,79 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

536 kcal
białko ogółem 30,23 g, błonnik pokarmowy 8,06 g, cukry 1,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, sól 2,34 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 61,59 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anadol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

749 kcal
białko ogółem 60,44 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,79 g, tłuszcz 21,14 g, błonnik
pokarmowy 5,13 g, cukry 2,73 g, sól 2,24 g,
węglowodany ogółem 82,52 g, węglowodany
przyswajalne 67,86 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion
kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z roszponki i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1
g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 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

Kolacja

610 kcal
białko ogółem 33,04 g, błonnik pokarmowy 8,72
g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone
15,05 g, sól 3,33 g, tłuszcz 26,86 g,
węglowodany ogółem 62,7 g, węglowodany
przyswajalne 52,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowska parzona 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 5,98 g, błonnik pokarmowy 2,32 g,
cukry 0,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,63
g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,75 g, węglowodany
ogółem 16,38 g, węglowodany przyswajalne
13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 g

Suma posiłków: 2211 kcal, białko ogółem 134,42 g, błonnik pokarmowy 27,23 g, cukry 42,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, sól 10,51 g, tłuszcz 73,6 g,
węglowodany ogółem 265,58 g, węglowodany przyswajalne 185,71 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

776 kcal
białko ogółem 39,45 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 15,21 g, sól 3,09 g, tłuszcz 28,08 g,
węglowodany ogółem 91,49 g, węglowodany
przyswajalne 83,95 g, cukry 14,1 g, błonnik
pokarmowy 4,6 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

Obiad

743 kcal
białko ogółem 61,07 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,53 g, tłuszcz 16,66 g, błonnik
pokarmowy 2,81 g, cukry 5,49 g, sól 3,21 g,
węglowodany ogółem 90,33 g, węglowodany
przyswajalne 68,67 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion
kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na
parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

747 kcal
białko ogółem 31 g, błonnik pokarmowy 4,88 g,
cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,1
g, sól 2,86 g, tłuszcz 28,97 g, węglowodany
ogółem 91,54 g, węglowodany przyswajalne
61,6 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2326 kcal, białko ogółem 132,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,84 g, sól 9,16 g, tłuszcz 74,21 g, węglowodany ogółem 288,36 g, węglowodany przyswajalne 214,22 g, cukry 31,5 g, błonnik pokarmowy 15,29 g,

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

Śniadanie

536 kcal
białko ogółem 30,23 g, błonnik pokarmowy 8,06
g, cukry 1,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,03 g, sól 2,34 g, tłuszcz 19,82 g,
węglowodany ogółem 61,59 g, węglowodany
przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

Obiad

kiwi kg
kiwi kg 100 g

727 kcal
białko ogółem 60,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g, tłuszcz 16,62 g, błonnik pokarmowy 2,71 g, cukry 2,5 g, sól 3,21 g, węglowodany ogółem 86,35 g, węglowodany przyswajalne 68,67 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 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

Kolacja

610 kcal
białko ogółem 33,04 g, błonnik pokarmowy 8,72 g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,05 g, sól 3,33 g, tłuszcz 26,86 g, węglowodany ogółem 62,7 g, węglowodany przyswajalne 52,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 5,98 g, błonnik pokarmowy 2,32 g, cukry 0,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,75 g, węglowodany ogółem 16,38 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 g

Suma posiłków: 2189 kcal, białko ogółem 134,96 g, błonnik pokarmowy 24,81 g, cukry 42,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,23 g, sól 11,48 g, tłuszcz 69,08 g, węglowodany ogółem 269,41 g, węglowodany przyswajalne 186,52 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

814 kcal
białko ogółem 68,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, tłuszcz 48,96 g, błonnik pokarmowy 4,62 g, cukry 7,07 g, sól 1,02 g, węglowodany ogółem 25,46 g, węglowodany przyswajalne 14,73 g

zupa flaczki wieprz. z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,10,11,9,3,7/

Żołądki wieprzowe- krojone 200 g, marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, mąka pszenna 5 g, majeranek 1 g, gałka muskatołowa 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, jarzynka 200g 1 g, Włoszczyzna w paski 35 g, łopatka 150 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, olej rzepakowy 15 ml

Obiad

750 kcal
białko ogółem 31,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, tłuszcz 31,86 g, cukry 14,81 g, sól 1,91 g, węglowodany ogółem 89,57 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, węglowodany przyswajalne 65,15 g

Udko z kurczaka po cygańsku 180 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,13/

ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 10 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, passata pomidorowa 10 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, cebula 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Suma posiłków: 1564 kcal, białko ogółem 99,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,59 g, tłuszcz 80,82 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 21,88 g, sól 2,93 g, węglowodany ogółem 115,03 g, węglowodany przyswajalne 79,88 g,