

dieta podstawowa

Śniadanie

758 kcal
białko ogółem 23,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 3 g, tłuszcz 24,5 g, węglowodany ogółem 110,46 g, węglowodany przyswajalne 84,59 g, cukry 18,44 g, błonnik pokarmowy 2,21 g

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

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

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

kawa anatol 25,00008 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 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 42,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, tłuszcz 27,84 g, węglowodany przyswajalne 19,38 g, sól 2,32 g, węglowodany ogółem 73,32 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 15,24 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kapsalon z filetem p/ kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,10,11,9,7,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, kapusta pekińska 55 g, pomidor 15 g, ogórek św. 15 g, cebula 10 g, kukurydza konserwowa 5 g, passata pomidorowa 10 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 4,998 g, czosnek świeży 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, ser żółty 10 g

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 28,41 g, błonnik pokarmowy 1,94 g, cukry 5,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, sól 4 g, tłuszcz 18,66 g, węglowodany ogółem 67,17 g, węglowodany przyswajalne 60,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2067 kcal, białko ogółem 95,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,03 g, sól 9,32 g, tłuszcz 71,36 g, węglowodany ogółem 279,15 g, węglowodany przyswajalne 190,16 g, cukry 62,13 g, błonnik pokarmowy 12,86 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

832 kcal
białko ogółem 29,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,97 g, tłuszcz 25,32 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 18,61 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

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

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 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 g

Obiad

632 kcal
białko ogółem 44,51 g, błonnik pokarmowy 9,35 g, cukry 18,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, sól 1,24 g, tłuszcz 10,37 g, węglowodany ogółem 97,83 g, węglowodany przyswajalne 73,14 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

588 kcal
białko ogółem 34,1 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, sól 3,95 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 69,82 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 109,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,39 g, sól 8,16 g, tłuszcz 55,08 g, węglowodany ogółem 317,46 g, węglowodany przyswajalne 248,56 g, cukry 64,3 g, błonnik pokarmowy 21,24 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

772 kcal
białko ogółem 29,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, sól 2,97 g, tłuszcz 18,72 g, węglowodany ogółem 121,55 g, węglowodany przyswajalne 89,33 g, cukry 18,56 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

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

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 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

Obiad

746 kcal
białko ogółem 45,08 g, błonnik pokarmowy 11,96 g, cukry 26,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g, sól 2,91 g, tłuszcz 13,75 g, węglowodany ogółem 118,9 g, węglowodany przyswajalne 87,04 g

banan

banan 120 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny:

1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

526 kcal
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, sól 3,95 g, tłuszcz 12,48 g, węglowodany ogółem 69,23 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2160 kcal, białko ogółem 109,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,91 g, sól 9,83 g, tłuszcz 45,31 g, węglowodany ogółem 337,88 g, węglowodany przyswajalne 262,34 g, cukry 71,58 g, błonnik pokarmowy 23,8 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

604 kcal
białko ogółem 29,95 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 2,21 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 72,56 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

763 kcal
białko ogółem 43,69 g, błonnik pokarmowy 8,12 g, cukry 19,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, sól 1,32 g, tłuszcz 19,76 g, węglowodany ogółem 109,76 g, węglowodany przyswajalne 84,27 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 5,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 3,46 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 65,88 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

97 kcal
białko ogółem 3,19 g, błonnik pokarmowy 1,51 g, cukry 0,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g, sól 0,24 g, tłuszcz 4,91 g, węglowodany ogółem 10,27 g, węglowodany przyswajalne 8,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 15 g

roszponka

roszponka 10 g

Suma posiłków: 2174 kcal, białko ogółem 116,08 g, błonnik pokarmowy 29,52 g, cukry 64,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,32 g, sól 9,22 g, tłuszcz 63,18 g, węglowodany ogółem 298,19 g, węglowodany przyswajalne 202,16 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

832 kcal

białko ogółem 29,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,97 g, tłuszcz 25,32 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 18,61 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

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

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 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 g

Obiad

632 kcal

białko ogółem 44,51 g, błonnik pokarmowy 9,35 g, cukry 18,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, sól 1,24 g, tłuszcz 10,37 g, węglowodany ogółem 97,83 g, węglowodany przyswajalne 73,14 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

588 kcal

białko ogółem 34,1 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, sól 3,95 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 69,82 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 109,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,39 g, sól 8,16 g, tłuszcz 55,08 g, węglowodany ogółem 317,46 g, węglowodany przyswajalne 248,56 g, cukry 64,3 g, błonnik pokarmowy 21,24 g,

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

Śniadanie

604 kcal
białko ogółem 29,95 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 2,21 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 72,56 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

688 kcal
białko ogółem 45,58 g, błonnik pokarmowy 9,42 g, cukry 17,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g, sól 1,24 g, tłuszcz 10,25 g, węglowodany ogółem 111,82 g, węglowodany przyswajalne 85,89 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 5,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 3,46 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 65,88 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

polędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 114,78 g, błonnik pokarmowy 29,31 g, cukry 62,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,56 g, sól 8,9 g, tłuszcz 48,76 g, węglowodany ogółem 289,98 g, węglowodany przyswajalne 195,29 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 7,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, tłuszcz 4,05 g, węglowodany przyswajalne 8,22 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 11,21 g, błonnik pokarmowy 1,5 g, cukry 1,16 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Obiad

547 kcal
białko ogółem 34,38 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,96 g, sól 1,05 g, tłuszcz 23,79 g,
błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 14,08 g,
węglowodany ogółem 62,11 g, węglowodany
przyswajalne 11,16 g

**Kapsalon z filetem p/ kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny:
3,1,10,11,9,7,6/**

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, kapusta pekińska 55 g, pomidor 15 g, ogórek św. 15 g, cebula 10 g,
kukurydza konserwowa 5 g, passata pomidorowa 10 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 4,998 g,
czosnek świeży 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, ser żółty 10 g

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Suma posiłków: 656 kcal, białko ogółem 42,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, tłuszcz 27,84 g, węglowodany przyswajalne 19,38 g, sól 2,32 g, węglowodany ogółem 73,32 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 15,24 g.