

dieta podstawowa

Śniadanie

562 kcal
białko ogółem 17,64 g, błonnik pokarmowy 1,67 g, cukry 4,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,43 g, sól 4,35 g, tłuszcz 24,33 g, węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany przyswajalne 65,73 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 120,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

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

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

865 kcal
białko ogółem 50,98 g, tłuszcz 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,13 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 122,29 g, węglowodany przyswajalne 93,98 g, błonnik pokarmowy 13,04 g, cukry 23,3 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

581 kcal
białko ogółem 29,46 g, błonnik pokarmowy 1,17 g, cukry 5,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, sól 19,09 g, tłuszcz 21,13 g, węglowodany ogółem 67,86 g, węglowodany przyswajalne 63,11 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 120,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2014 kcal, białko ogółem 98,08 g, błonnik pokarmowy 15,88 g, cukry 34,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,01 g, sól 24,69 g, tłuszcz 65,89 g, węglowodany ogółem 259,71 g, węglowodany przyswajalne 222,82 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

589 kcal
białko ogółem 23,16 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,55 g, sól 4,11 g, tłuszcz 24,93 g, węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany przyswajalne 62,49 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

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

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

865 kcal
białko ogółem 50,98 g, tłuszcz 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,13 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 122,29 g, węglowodany przyswajalne 93,98 g, błonnik pokarmowy 13,04 g, cukry 23,3 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,85 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 67,91 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2067 kcal, białko ogółem 108,87 g, błonnik pokarmowy 22,07 g, cukry 30,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,26 g, sól 24,21 g, tłuszcz 67,13 g, węglowodany ogółem 259,76 g, węglowodany przyswajalne 216,34 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

599 kcal
białko ogółem 30,85 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 20,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,79 g, tłuszcz 14,97 g, węglowodany ogółem 85,09 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 370,00125 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

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

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

865 kcal
białko ogółem 50,98 g, tłuszcz 20,43 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,13 g, sól 1,25 g,
węglowodany ogółem 122,29 g, węglowodany
przyswajalne 93,98 g, błonnik pokarmowy 13,04
g, cukry 23,3 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
woda wodociągowa 250 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml,
mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 18,8 g, błonnik pokarmowy 5,45 g,
cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23
g, sól 17,8 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany
ogółem 73,28 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 100,63 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, cukry 53,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, sól 22,84 g, tłuszcz 46,46 g,
węglowodany ogółem 282,06 g, węglowodany przyswajalne 215,82 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 23,24 g, cukry 3,01 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,61 g,
tłuszcz 21,04 g, węglowodany ogółem 61,76 g,
węglowodany przyswajalne 53,45 g, błonnik
pokarmowy 8,75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

865 kcal
białko ogółem 50,98 g, tłuszcz 20,43 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,13 g, sól 1,25 g,
węglowodany ogółem 122,29 g, węglowodany
przyswajalne 93,98 g, błonnik pokarmowy 13,04
g, cukry 23,3 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
woda wodociągowa 250 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml,
mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g,
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne
3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 34,78 g, błonnik pokarmowy 8,3 g,
cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,89
g, sól 18,35 g, tłuszcz 17,89 g, węglowodany
ogółem 61,68 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

121 kcal
białko ogółem 5,72 g, błonnik pokarmowy 1,92 g,
cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61
g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany
ogółem 15,06 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 20 g

Suma posiłków: 2230 kcal, białko ogółem 121,68 g, cukry 33,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,41 g, sól 24,24 g, tłuszcz 66,71 g, węglowodany ogółem 290,98 g, węglowodany przyswajalne 214,42 g, błonnik pokarmowy 39,4 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

589 kcal
białko ogółem 23,16 g, błonnik pokarmowy 4,91
g, cukry 3,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone
14,55 g, sól 4,11 g, tłuszcz 24,93 g,
węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany
przyswajalne 62,49 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

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

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

890 kcal
białko ogółem 43,66 g, błonnik pokarmowy 14,14 g, cukry 24,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g, sól 1,85 g, tłuszcz 16,8 g, węglowodany ogółem 146,69 g, węglowodany przyswajalne 111,34 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml 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, makaron 35 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,85 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 67,91 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2092 kcal, białko ogółem 101,55 g, błonnik pokarmowy 23,17 g, cukry 32,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,96 g, sól 24,81 g, tłuszcz 63,5 g, węglowodany ogółem 284,16 g, węglowodany przyswajalne 233,7 g,

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

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 23,24 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,61 g, tłuszcz 21,04 g, węglowodany ogółem 61,76 g, węglowodany przyswajalne 53,45 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

890 kcal
białko ogółem 43,66 g, błonnik pokarmowy 14,14 g, cukry 24,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g, sól 1,85 g, tłuszcz 16,8 g, węglowodany ogółem 146,69 g, węglowodany przyswajalne 111,34 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml 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, makaron 35 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,46 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, sól 17,93 g, tłuszcz 17,68 g, węglowodany ogółem 61,02 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 94,32 g, błonnik pokarmowy 38,58 g, cukry 32,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,66 g, sól 23,73 g, tłuszcz 58,22 g, węglowodany ogółem 299,66 g, węglowodany przyswajalne 219,06 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

194 kcal
białko ogółem 14,15 g, tłuszcz 4,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,11 g, węglowodany ogółem 25,8 g, węglowodany przyswajalne 22,4 g, błonnik pokarmowy 3,4 g, cukry 3,97 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na

parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Obiad

671 kcal
białko ogółem 36,83 g, sól 1,14 g, tłuszcz 16,24 g, cukry 19,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,06 g, węglowodany ogółem 96,49 g, błonnik pokarmowy 9,64 g, węglowodany przyswajalne 71,58 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 865 kcal, białko ogółem 50,98 g, tłuszcz 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,13 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 122,29 g, węglowodany przyswajalne 93,98 g, błonnik pokarmowy 13,04 g, cukry 23,3 g,