

dieta podstawowa

Śniadanie

711 kcal
białko ogółem 18,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, sól 2,14 g, tłuszcz 22,8 g, węglowodany ogółem 107,64 g, węglowodany przyswajalne 84,59 g, cukry 29,07 g, błonnik pokarmowy 1,68 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

roszponka

roszponka 20 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

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słońceznik łuskany 10 g

Obiad

806 kcal
białko ogółem 38,75 g, błonnik pokarmowy 19,04 g, cukry 16,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 111,58 g, węglowodany przyswajalne 62,48 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, chleb pszenno żytni Ciechociński 15 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

725 kcal
białko ogółem 23,39 g, błonnik pokarmowy 2,77 g, cukry 8,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,74 g, sól 3,35 g, tłuszcz 40,85 g, węglowodany ogółem 66,08 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 35 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2365 kcal, białko ogółem 86,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 49,42 g, sól 8,35 g, tłuszcz 98,56 g, węglowodany ogółem 292,45 g, węglowodany przyswajalne 205,65 g, cukry 54,95 g, błonnik pokarmowy 26,05 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

767 kcal
białko ogółem 24,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, sól 2,11 g, tłuszcz 23,63 g, węglowodany ogółem 114,37 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 27,33 g, błonnik pokarmowy 5,2 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 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

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słońceznik łuskany 10 g

Obiad

836 kcal
białko ogółem 37,95 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, cukry 17,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 2,2 g, tłuszcz 21,91 g, węglowodany ogółem 130,86 g, węglowodany przyswajalne 81,64 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

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 28,57 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 3,3 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany ogółem 71,25 g, węglowodany przyswajalne 60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2348 kcal, białko ogółem 97,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,81 g, sól 8,06 g, tłuszcz 79,11 g, węglowodany ogółem 323,63 g, węglowodany przyswajalne 232,54 g, cukry 51,62 g, błonnik pokarmowy 32,54 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

707 kcal
białko ogółem 24,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, sól 2,11 g, tłuszcz 17,03 g, węglowodany ogółem 114,31 g, węglowodany przyswajalne 89,33 g, cukry 27,28 g, błonnik pokarmowy 5,2 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

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

Obiad

838 kcal
białko ogółem 38,23 g, błonnik pokarmowy 19,67
g, cukry 15,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,41 g, sól 2,18 g, tłuszcz 21,24 g,
węglowodany ogółem 132,13 g, węglowodany
przyswajalne 80,77 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

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 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jajka kurcze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 24,41 g, błonnik pokarmowy 6,78
g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,94 g, sól 2,38 g, tłuszcz 13,27 g, węglowodany
ogółem 76,69 g, węglowodany przyswajalne
59,98 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 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: 2128 kcal, białko ogółem 89,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,09 g, sól 8,26 g, tłuszcz 52,2 g, węglowodany ogółem 335,67 g, węglowodany przyswajalne 238,99 g, cukry 62,61 g, błonnik pokarmowy 35,28 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 23,81 g, błonnik pokarmowy 8,14
g, cukry 6,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,19 g, sól 1,35 g, tłuszcz 20 g, węglowodany
ogółem 71,35 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 34,9995 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

roszponka

roszponka 20 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

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g,
cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42
g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem
7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Obiad

836 kcal
białko ogółem 37,95 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, cukry 17,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 2,2 g, tłuszcz 21,91 g, węglowodany ogółem 130,86 g, węglowodany przyswajalne 81,64 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 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jajka kurze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g

Kolacja

596 kcal
białko ogółem 31,19 g, błonnik pokarmowy 9,36 g, cukry 7,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, sól 3,26 g, tłuszcz 24 g, węglowodany ogółem 66,8 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

166 kcal
białko ogółem 8,33 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,65 g, sól 0,47 g, tłuszcz 8,22 g, węglowodany ogółem 15,43 g, węglowodany przyswajalne 13,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajka kurze 45 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2315 kcal, białko ogółem 109,31 g, błonnik pokarmowy 44,12 g, cukry 38,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,84 g, sól 7,73 g, tłuszcz 82,81 g, węglowodany ogółem 301,29 g, węglowodany przyswajalne 203,69 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

767 kcal
białko ogółem 24,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, sól 2,11 g, tłuszcz 23,63 g, węglowodany ogółem 114,37 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 27,33 g, błonnik pokarmowy 5,2 g

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

mleko 1l.-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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypiorek-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Obiad

836 kcal
białko ogółem 37,95 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, cukry 17,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 2,2 g, tłuszcz 21,91 g, węglowodany ogółem 130,86 g, węglowodany przyswajalne 81,64 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

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 28,57 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 3,3 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany ogółem 71,25 g, węglowodany przyswajalne 60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2348 kcal, białko ogółem 97,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,81 g, sól 8,06 g, tłuszcz 79,11 g, węglowodany ogółem 323,63 g, węglowodany przyswajalne 232,54 g, cukry 51,62 g, błonnik pokarmowy 32,54 g.

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

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 23,81 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 6,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 1,35 g, tłuszcz 20 g, węglowodany ogółem 71,35 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 34,9995 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

roszponka

roszponka 20 g

Drugie śniadanie

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

Obiad

836 kcal
białko ogółem 37,95 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, cukry 17,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 2,2 g, tłuszcz 21,91 g, węglowodany ogółem 130,86 g, węglowodany przyswajalne 81,64 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

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g

Kolacja

596 kcal
białko ogółem 31,19 g, błonnik pokarmowy 9,36 g, cukry 7,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, sól 3,26 g, tłuszcz 24 g, węglowodany ogółem 66,8 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2149 kcal, białko ogółem 100,98 g, błonnik pokarmowy 41,96 g, cukry 37,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,19 g, sól 7,26 g, tłuszcz 74,59 g, węglowodany ogółem 285,86 g, węglowodany przyswajalne 190,12 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

205 kcal
białko ogółem 8,41 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 6,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, sól 0,92 g, tłuszcz 6,78 g, węglowodany ogółem 30,45 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, chleb pszenno żytni Ciechociński 15 g, pieprz sztuki 1 g

Obiad

601 kcal
białko ogółem 30,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, sól 1,49 g, tłuszcz 19,63 g, węglowodany ogółem 81,13 g, węglowodany przyswajalne 43,68 g, błonnik pokarmowy 13,98 g, cukry 10,19 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurcze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Suma posiłków: 806 kcal, białko ogółem 38,75 g, błonnik pokarmowy 19,04 g, cukry 16,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 111,58 g, węglowodany przyswajalne 62,48 g.