

dieta podstawowa

Śniadanie

823 kcal
białko ogółem 36,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,65 g, sól 3,8 g, tłuszcz 27,73 g, węglowodany ogółem 108,9 g, węglowodany przyswajalne 89,56 g, cukry 21,48 g, błonnik pokarmowy 3,41 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

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

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 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

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

929 kcal
białko ogółem 59,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,81 g, tłuszcz 42,38 g, węglowodany przyswajalne 4,5 g, błonnik pokarmowy 9,54 g, cukry 15,44 g, sól 7,93 g, węglowodany ogółem 76,36 g

Zupa serowa 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13,8/
skrzydełka 30 g, marchew 10 g, seler 5 g, Por kg 5 g, rosół bulion 0,3 szt., Serek topiony 100g/ szt. 30 g, Boczek wędzony 30 g, cebula 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 5 g, masło 200 g 5 g, jarzynka 200g 5 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/
schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 14,03 g, błonnik pokarmowy 0,89 g, cukry 2,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, sól 3,49 g, tłuszcz 30,64 g, węglowodany ogółem 71,73 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2434 kcal, białko ogółem 111,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 47,9 g, sól 15,22 g, tłuszcz 101,25 g, węglowodany ogółem 271,99 g, węglowodany przyswajalne 150,87 g, cukry 48,06 g, błonnik pokarmowy 16,84 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

878 kcal
białko ogółem 42,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,76 g, tłuszcz 28,45 g, węglowodany ogółem 115,26 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 20,03 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

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

781 kcal
białko ogółem 53,82 g, błonnik pokarmowy 17,16 g, cukry 22,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, sól 2,71 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany ogółem 115,1 g, węglowodany przyswajalne 34,62 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

665 kcal
białko ogółem 19,94 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, sól 3,45 g, tłuszcz 31,33 g, węglowodany ogółem 75,29 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

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kiełbasa piwna 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2384 kcal, białko ogółem 116,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,25 g, sól 9,92 g, tłuszcz 72,82 g, węglowodany ogółem 320,65 g, węglowodany przyswajalne 187,11 g, cukry 51,91 g, błonnik pokarmowy 31,06 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

792 kcal
białko ogółem 39,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,72 g, sól 3,49 g, tłuszcz 20,35 g, węglowodany ogółem 114,56 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 19,92 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Obiad

819 kcal
białko ogółem 48,82 g, błonnik pokarmowy 12,49 g, cukry 28,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, sól 2,02 g, tłuszcz 13,88 g, węglowodany ogółem 134,15 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

605 kcal
białko ogółem 19,88 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, sól 3,45 g, tłuszcz 24,73 g, węglowodany ogółem 75,23 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

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kiełbasa piwna 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2262 kcal, białko ogółem 108,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,13 g, sól 8,96 g, tłuszcz 59,36 g, węglowodany ogółem 333,04 g, węglowodany przyswajalne 246,97 g, cukry 57,24 g, błonnik pokarmowy 24,79 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 33,2 g, białnik pokarmowy 8,9 g,
cukry 7,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 19,43 g, węglowodany
ogółem 77,16 g, węglowodany przyswajalne
53,53 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

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

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 51,16 g, białnik pokarmowy 15,25
g, cukry 22,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,02 g, sól 2,72 g, tłuszcz 14,4 g, węglowodany
ogółem 111,77 g, węglowodany przyswajalne
33,02 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml,
śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki
1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz
3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, białnik
pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

Kolacja

674 kcal
białko ogółem 22,44 g, białnik pokarmowy 9,79
g, cukry 1,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone
13,68 g, sól 2,95 g, tłuszcz 37,34 g,
węglowodany ogółem 63,29 g, węglowodany
przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, białnik pokarmowy 1,05 g,
cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21
g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany
ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Suma posiłków: 2390 kcal, białko ogółem 119,63 g, białnik pokarmowy 45,94 g, cukry 54,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, sól 8,46 g, tłuszcz 76,7 g, węglowodany ogółem 307,57 g, węglowodany przyswajalne 137,38 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

878 kcal
białko ogółem 42,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,76 g, tłuszcz 28,45 g, węglowodany ogółem 115,26 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 20,03 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

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

794 kcal
białko ogółem 50,36 g, błonnik pokarmowy 11,02 g, cukry 20,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g, sól 1,85 g, tłuszcz 11,67 g, węglowodany ogółem 130,42 g, węglowodany przyswajalne 95,1 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

665 kcal
białko ogółem 19,94 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, sól 3,45 g, tłuszcz 31,33 g, węglowodany ogółem 75,29 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

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kiełbasa piwna 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2397 kcal, białko ogółem 113,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,28 g, sól 9,06 g, tłuszcz 71,95 g, węglowodany ogółem 335,97 g, węglowodany przyswajalne 247,59 g, cukry 50,07 g, błonnik pokarmowy 24,92 g.

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

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 33,2 g, błonnik pokarmowy 8,9 g,
cukry 7,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 19,43 g, węglowodany
ogółem 77,16 g, węglowodany przyswajalne
53,53 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

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

789 kcal
białko ogółem 47,7 g, błonnik pokarmowy 9,11 g,
cukry 20,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,05 g, sól 1,86 g, tłuszcz 13,53 g, węglowodany
ogółem 127,09 g, węglowodany przyswajalne
93,5 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml,
śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki
1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz
3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik
pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

Kolacja

542 kcal
białko ogółem 19,94 g, błonnik pokarmowy 9,79
g, cukry 1,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,73 g, sól 2,4 g, tłuszcz 23,09 g, węglowodany
ogółem 65,09 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2156 kcal, białko ogółem 111,24 g, błonnik pokarmowy 38,75 g, cukry 52,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,17 g, sól 6,76 g, tłuszcz 60,44 g, węglowodany ogółem 301,59 g, węglowodany przyswajalne 197,86 g,

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

314 kcal
białko ogółem 15,31 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 12,61 g, tłuszcz 25,1 g,
węglowodany przyswajalne 1,48 g, błonnik
pokarmowy 1,23 g, cukry 2,19 g, sól 5,33 g,
węglowodany ogółem 8,48 g

Zupa serowa 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13,8/

skrzydełka 30 g, marchew 10 g, seler 5 g, Por kg 5 g, rosół bulion 0,3 szt., Serek topiony 100g/ szt. 30 g,
Boczek wędzony 30 g, cebula 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona
sztuki 5 g, masło 200 g 5 g, jarzynka 200g 5 g

Obiad

628 kcal
białko ogółem 41,13 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,23 g, sól 1,74 g, tłuszcz 16,41 g,
błonnik pokarmowy 2,17 g, cukry 11,41 g,
węglowodany ogółem 83,2 g, węglowodany
przyswajalne 63,5 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/

schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser
żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 942 kcal, białko ogółem 56,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,84 g, tłuszcz 41,51 g, węglowodany przyswajalne 64,98 g, błonnik pokarmowy 3,4 g, cukry 13,6 g, sól 7,07 g, węglowodany ogółem 91,68 g,