

dieta podstawowa

Śniadanie

580 kcal
białko ogółem 18,76 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 11,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 18,78 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 74,97 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

912 kcal
białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g, węglowodany ogółem 132,33 g, cukry 28,03 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:

1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 16,3 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,59 g, sól 2,87 g, tłuszcz 26,61 g, węglowodany ogółem 60,33 g, węglowodany przyswajalne 57,17 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2083 kcal, białko ogółem 88,43 g, błonnik pokarmowy 27,14 g, cukry 51,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,93 g, sól 25,95 g, tłuszcz 68,91 g, węglowodany ogółem 278,83 g, węglowodany przyswajalne 168,19 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

635 kcal
białko ogółem 24,71 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 23,7 g, węglowodany ogółem 81,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem 15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g

Obiad

912 kcal
białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g, węglowodany ogółem 132,33 g, cukry 28,03 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 2,83 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 60,23 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2226 kcal, białko ogółem 101,75 g, błonnik pokarmowy 32,32 g, cukry 39,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,31 g, sól 26,07 g, tłuszcz 70,86 g, węglowodany ogółem 296,19 g, węglowodany przyswajalne 174,31 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 24,67 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, sól 18,74 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 81,29 g, węglowodany przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

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

Obiad

912 kcal
białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82
g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g,
tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne
51,99 g, węglowodany ogółem 132,33 g, cukry
28,03 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1, 9, 10, 11, 7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 7,82 g,
cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31
g, sól 3,79 g, tłuszcz 15,76 g, węglowodany
ogółem 78,74 g, węglowodany przyswajalne
68,74 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2138 kcal, białko ogółem 100,37 g, błonnik pokarmowy 36,08 g, cukry 47,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,21 g, sól 27,08 g, tłuszcz 55,4 g, węglowodany ogółem 311,61 g, węglowodany przyswajalne 182,78 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,79 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 9,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66
g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany
ogółem 74,93 g, węglowodany przyswajalne
53,05 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1, 7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

892 kcal
białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g, węglowodany ogółem 127,34 g, cukry 23,04 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 22,33 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 2,33 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 60,29 g, węglowodany przyswajalne 51,19 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

103 kcal
białko ogółem 5,09 g, błonnik pokarmowy 1,58 g, cukry 0,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, sól 0,42 g, tłuszcz 4,56 g, węglowodany ogółem 11,28 g, węglowodany przyswajalne 9,21 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 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 15 g

Suma posiłków: 2182 kcal, białko ogółem 106,28 g, błonnik pokarmowy 44,4 g, cukry 51,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,45 g, sól 25,29 g, tłuszcz 67,53 g, węglowodany ogółem 294,14 g, węglowodany przyswajalne 165,44 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

635 kcal
białko ogółem 24,71 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 23,7 g, węglowodany ogółem 81,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem 15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g

Obiad

925 kcal
białko ogółem 49,31 g, błonnik pokarmowy 16,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g, sól 4,4 g, tłuszcz 18,25 g, węglowodany przyswajalne 112,47 g, węglowodany ogółem 147,65 g, cukry 26,19 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 2,83 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 60,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2239 kcal, białko ogółem 98,29 g, błonnik pokarmowy 26,18 g, cukry 38,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,34 g, sól 26,17 g, tłuszcz 69,99 g, węglowodany ogółem 311,51 g, węglowodany przyswajalne 234,79 g,

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

Śniadanie

580 kcal
białko ogółem 18,76 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 11,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 18,78 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 74,97 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

pomidor

pomidor 60 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

912 kcal
białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g, węglowodany ogółem 132,33 g, cukry 28,03 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 16,3 g, błonnik pokarmowy 1,16 g,
cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
15,59 g, sól 2,87 g, tłuszcz 26,61 g,
węglowodany ogółem 60,33 g, węglowodany
przyswajalne 57,17 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2083 kcal, białko ogółem 88,43 g, błonnik pokarmowy 27,14 g, cukry 51,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,93 g, sól 25,95 g, tłuszcz 68,91 g, węglowodany ogółem 278,83 g, węglowodany przyswajalne 168,19 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

265 kcal
białko ogółem 10,34 g, błonnik pokarmowy 6,93 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g, sól 3,33 g,
tłuszcz 4,39 g, węglowodany przyswajalne
40,6 g, węglowodany ogółem 50,63 g, cukry
5,68 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Obiad

627 kcal
białko ogółem 42,43 g, błonnik pokarmowy 15,89 g,
cukry 17,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone
2,33 g, sól 0,97 g, tłuszcz 14,73 g, węglowodany
ogółem 76,71 g, węglowodany przyswajalne
11,39 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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

Suma posiłków: 892 kcal, białko ogółem 52,77 g, błonnik pokarmowy 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, sól 4,3 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g, węglowodany ogółem 127,34 g, cukry 23,04 g,