

dieta podstawowa

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 36,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, sól 18,18 g, tłuszcz 26,08 g, węglowodany ogółem 99,83 g, węglowodany przyswajalne 80,9 g, cukry 20,18 g, błonnik pokarmowy 2,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

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

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

792 kcal
białko ogółem 53,01 g, błonnik pokarmowy 13,01 g, cukry 11,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g, sól 1,76 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 110,83 g, węglowodany przyswajalne 79,28 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

Filet z kurcz. zapiekany z warzywami i mozzarellą 190 g pieczenie /Alergeny: 7,1,9,3,6,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mozzarella 30 g, pieczarki 20 g, passata pomidorowa 10 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 15,74 g, błonnik pokarmowy 2,45 g, cukry 4,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, sól 3,11 g, tłuszcz 15,93 g, węglowodany ogółem 67,61 g, węglowodany przyswajalne 64,75 g

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

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

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2191 kcal, białko ogółem 106,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,55 g, sól 23,05 g, tłuszcz 61,54 g, węglowodany ogółem 313,52 g, węglowodany przyswajalne 257,63 g, cukry 65,36 g, błonnik pokarmowy 20,58 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

813 kcal
białko ogółem 41,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 18,14 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 102,23 g, węglowodany przyswajalne 83,96 g, cukry 17,17 g, błonnik pokarmowy 4,67 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

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

sałata
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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

849 kcal
białko ogółem 50,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, tłuszcz 19,3 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 129,89 g, błonnik pokarmowy 13,7 g, cukry 17,75 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 21,69 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,65 g, węglowodany ogółem 73,97 g, węglowodany przyswajalne 67,81 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2339 kcal, białko ogółem 115,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,32 g, sól 22,94 g, tłuszcz 62,9 g, węglowodany ogółem 341,34 g, węglowodany przyswajalne 249,02 g, cukry 67,23 g, błonnik pokarmowy 26,67 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

751 kcal
białko ogółem 41,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, sól 18,14 g, tłuszcz 19,88 g, węglowodany ogółem 102,02 g, węglowodany przyswajalne 83,9 g, cukry 17,12 g, błonnik pokarmowy 4,53 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 15,0003 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g

Obiad

849 kcal
białko ogółem 50,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, tłuszcz 19,3 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 129,89 g, błonnik pokarmowy 13,7 g, cukry 17,75 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g, sól 3,07 g, tłuszcz 10,05 g, węglowodany ogółem 73,91 g, węglowodany przyswajalne 67,75 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2217 kcal, białko ogółem 114,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,55 g, sól 22,94 g, tłuszcz 49,68 g, węglowodany ogółem 341,07 g, węglowodany przyswajalne 248,9 g, cukry 67,13 g, błonnik pokarmowy 26,53 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

573 kcal
białko ogółem 31,54 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 14,19 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 76,22 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

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

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

802 kcal
białko ogółem 49,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, tłuszcz 17,04 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,54 g, węglowodany ogółem 122,08 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 10,39 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

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

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,76 g, węglowodany ogółem 67,57 g, węglowodany przyswajalne 58,77 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

177 kcal
białko ogółem 5,83 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, cukry 0,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 0,43 g, tłuszcz 7,61 g, węglowodany ogółem 22,34 g, węglowodany przyswajalne 16,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 25,00004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 25 g

Suma posiłków: 2107 kcal, białko ogółem 112,02 g, błonnik pokarmowy 37,73 g, cukry 30,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,15 g, sól 20,33 g, tłuszcz 57,38 g, węglowodany ogółem 303,29 g, węglowodany przyswajalne 199,11 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

813 kcal
białko ogółem 41,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 18,14 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 102,23 g, węglowodany przyswajalne 83,96 g, cukry 17,17 g, błonnik pokarmowy 4,67 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

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

sałata
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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

849 kcal
białko ogółem 50,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, tłuszcz 19,3 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 129,89 g, błonnik pokarmowy 13,7 g, cukry 17,75 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyli 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 21,69 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,65 g, węglowodany ogółem 73,97 g, węglowodany przyswajalne 67,81 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2339 kcal, białko ogółem 115,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,32 g, sól 22,94 g, tłuszcz 62,9 g, węglowodany ogółem 341,34 g, węglowodany przyswajalne 249,02 g, cukry 67,23 g, błonnik pokarmowy 26,67 g.

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

Śniadanie

573 kcal
białko ogółem 31,54 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 14,19 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 76,22 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

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

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

802 kcal
białko ogółem 49,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, tłuszcz 17,04 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,54 g, węglowodany ogółem 122,08 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 10,39 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

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

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Sałátka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,76 g, węglowodany ogółem 67,57 g, węglowodany przyswajalne 58,77 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1930 kcal, białko ogółem 106,19 g, błonnik pokarmowy 34,67 g, cukry 29,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, sól 19,9 g, tłuszcz 49,77 g, węglowodany ogółem 280,95 g, węglowodany przyswajalne 182,16 g.