

dieta podstawowa

Śniadanie

687 kcal
białko ogółem 35,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 2,96 g, tłuszcz 24,48 g, węglowodany ogółem 82,05 g, węglowodany przyswajalne 74,6 g, cukry 13,39 g, błonnik pokarmowy 4,66 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

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

rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 g

sałata
sałata 20,0004 g

Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatól 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

945 kcal
białko ogółem 44,14 g, błonnik pokarmowy 11,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,31 g, sól 1,21 g, tłuszcz 33,71 g, węglowodany ogółem 122 g, węglowodany przyswajalne 98,63 g, cukry 18,87 g

Zupa zagraj na wywarze mięsno - jarzyn. z wedliną 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,10,9/
ziemniaki 80 g, marchew 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ślaska 25 g, Boczek wędzony 15 g, mąka pszenna 10 g, liść laurowy 0,01 szt., ziele angielskie 20g szt 0,4 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kremowe risotto z szynką wieprzową i warzywami 270 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,9,7/
ryż 80 g, Szynka św. b/k 120 g, olej rzepakowy 5 ml, cebula 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 0,01 g, masło 200 g 10 g, pietruszka nać 1,0002 g, seler 20 g, marchew 20 g

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
Por kg 120 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 17,69 g, błonnik pokarmowy 3,76 g, cukry 4,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, sól 2,19 g, tłuszcz 19,45 g, węglowodany ogółem 60,24 g, węglowodany przyswajalne 50,6 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2172 kcal, białko ogółem 97,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,75 g, sól 6,37 g, tłuszcz 77,88 g, węglowodany ogółem 281,09 g, węglowodany przyswajalne 223,83 g, cukry 49,22 g, błonnik pokarmowy 23,06 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

810 kcal
białko ogółem 41,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, sól 3,22 g, tłuszcz 25,73 g, węglowodany ogółem 103,54 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g, cukry 16,37 g, błonnik pokarmowy 5,6 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 20,0004 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

702 kcal
białko ogółem 36,65 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,48 g, tłuszcz 12,83 g, węglowodany ogółem 117,31 g, węglowodany przyswajalne 102,87 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 18,95 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,41 g, tłuszcz 16,57 g, węglowodany ogółem 82,27 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka tostowa kg 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2144 kcal, białko ogółem 97,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,65 g, sól 6,13 g, tłuszcz 55,45 g, węglowodany ogółem 325,52 g, węglowodany przyswajalne 248,83 g, cukry 39,7 g, błonnik pokarmowy 23,15 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

751 kcal
białko ogółem 41,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,22 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany ogółem 103,56 g, węglowodany przyswajalne 84,29 g, cukry 16,32 g, błonnik pokarmowy 5,67 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Obiad

749 kcal
białko ogółem 42,23 g, błonnik pokarmowy 7,95 g, cukry 8,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g, sól 1,61 g, tłuszcz 10,73 g, węglowodany ogółem 127,6 g, węglowodany przyswajalne 109,31 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

489 kcal
białko ogółem 18,89 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, sól 2,41 g, tłuszcz 9,97 g, węglowodany ogółem 82,21 g, węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2072 kcal, białko ogółem 103,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,26 g, sól 7,26 g, tłuszcz 40,16 g, węglowodany ogółem 335,77 g, węglowodany przyswajalne 255,15 g, cukry 43,38 g, błonnik pokarmowy 22,3 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 31,94 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,44 g, sól 2,49 g, tłuszcz 15,83 g, węglowodany ogółem 72,52 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 20,0004 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

69 kcal
białko ogółem 4,95 g, cukry 7,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,15 g, tłuszcz 2,25 g, węglowodany ogółem 7,05 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 150 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 36,38 g, błonnik pokarmowy 9,77 g, cukry 8,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, sól 0,56 g, tłuszcz 15,02 g, węglowodany ogółem 120,83 g, węglowodany przyswajalne 104,93 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 26,45 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,9 g, tłuszcz 17,51 g, węglowodany ogółem 64,29 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

146 kcal
białko ogółem 4,5 g, błonnik pokarmowy 2,32 g, cukry 0,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,82 g, sól 0,33 g, tłuszcz 7,54 g, węglowodany ogółem 16,92 g, węglowodany przyswajalne 13,64 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

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

pasztet 19,99977 g

ogórek św.

ogórek św. 20 g

Suma posiłków: 2125 kcal, białko ogółem 109,77 g, błonnik pokarmowy 34,17 g, cukry 30,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,28 g, sól 5,43 g, tłuszcz 64,14 g, węglowodany ogółem 297,27 g, węglowodany przyswajalne 221,19 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

808 kcal
białko ogółem 41,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, sól 3,22 g, tłuszcz 25,7 g, węglowodany ogółem 103,32 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g, cukry 16,37 g, błonnik pokarmowy 5,39 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

sałata

sałata 5,0001 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

702 kcal
białko ogółem 36,65 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,48 g, tłuszcz 12,83 g, węglowodany ogółem 117,31 g, węglowodany przyswajalne 102,87 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 18,95 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,41 g, tłuszcz 16,57 g, węglowodany ogółem 82,27 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka tostowa kg 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2142 kcal, białko ogółem 97,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,64 g, sól 6,13 g, tłuszcz 55,42 g, węglowodany ogółem 325,3 g, węglowodany przyswajalne 248,83 g, cukry 39,7 g, błonnik pokarmowy 22,94 g,

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

Śniadanie

559 kcal
białko ogółem 32,12 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,89 g, węglowodany ogółem 74,48 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

sałata

sałata 5,0001 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

69 kcal
białko ogółem 4,95 g, cukry 7,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,15 g, tłuszcz 2,25 g, węglowodany ogółem 7,05 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 150 g

Obiad

702 kcal
białko ogółem 36,65 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,48 g, tłuszcz 12,83 g, węglowodany ogółem 117,31 g, węglowodany przyswajalne 102,87 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 26,45 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,9 g, tłuszcz 17,51 g, węglowodany ogółem 64,29 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1927 kcal, białko ogółem 100,17 g, błonnik pokarmowy 26,67 g, cukry 42,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,79 g, sól 5,03 g, tłuszcz 48,48 g, węglowodany ogółem 285,13 g, węglowodany przyswajalne 207,23 g.