

dieta podstawowa

Śniadanie

690 kcal
białko ogółem 27,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,93 g, sól 3,58 g, tłuszcz 26,32 g, węglowodany ogółem 85,35 g, węglowodany przyswajalne 66,77 g, cukry 18,69 g, błonnik pokarmowy 3,52 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 18,06 g, błonnik pokarmowy 3,34 g, cukry 7,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,25 g, sól 3,04 g, tłuszcz 25,45 g, węglowodany ogółem 62,62 g, węglowodany przyswajalne 56,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 88,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 48,77 g, sól 7,93 g, tłuszcz 69,42 g, węglowodany ogółem 309,72 g, węglowodany przyswajalne 228,12 g, cukry 64,81 g, błonnik pokarmowy 20,87 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 31,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, sól 3,72 g, tłuszcz 26,72 g, węglowodany ogółem 92,03 g, węglowodany przyswajalne 72,35 g, cukry 17,75 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

606 kcal
białko ogółem 21,54 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, sól 2,89 g, tłuszcz 28,4 g, węglowodany ogółem 66,53 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2275 kcal, białko ogółem 95,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 50,13 g, sól 7,92 g, tłuszcz 72,77 g, węglowodany ogółem 320,31 g, węglowodany przyswajalne 239,64 g, cukry 59,63 g, błonnik pokarmowy 22,69 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

646 kcal
białko ogółem 30,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 3,32 g, tłuszcz 15,72 g, węglowodany ogółem 95,01 g, węglowodany przyswajalne 78,49 g, cukry 17,82 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 17,53 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 17,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,26 g, tłuszcz 13,7 g, węglowodany ogółem 82,71 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

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kielbasa krotoszyńska 50 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2099 kcal, białko ogółem 90,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,52 g, sól 6,89 g, tłuszcz 47,07 g, węglowodany ogółem 339,47 g, węglowodany przyswajalne 245,36 g, cukry 74,55 g, błonnik pokarmowy 23,88 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

547 kcal
białko ogółem 24,18 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 5,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,32 g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 74,1 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

536 kcal
białko ogółem 21,62 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, sól 2,39 g, tłuszcz 24,51 g, węglowodany ogółem 60,13 g, węglowodany przyswajalne 52,93 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 0,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 0,53 g, tłuszcz 5,5 g, węglowodany ogółem 15,21 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

Suma posiłków: 2205 kcal, białko ogółem 100,88 g, błonnik pokarmowy 39,06 g, cukry 40,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 45,23 g, sól 8,79 g, tłuszcz 71,83 g, węglowodany ogółem 311,19 g, węglowodany przyswajalne 205,75 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 31,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, sól 3,72 g, tłuszcz 26,72 g, węglowodany ogółem 92,03 g, węglowodany przyswajalne 72,35 g, cukry 17,75 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

606 kcal
białko ogółem 21,54 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, sól 2,89 g, tłuszcz 28,4 g, węglowodany ogółem 66,53 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2275 kcal, białko ogółem 95,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 50,13 g, sól 7,92 g, tłuszcz 72,77 g, węglowodany ogółem 320,31 g, węglowodany przyswajalne 239,64 g, cukry 59,63 g, błonnik pokarmowy 22,69 g,

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

Śniadanie

547 kcal
białko ogółem 24,18 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 5,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,32 g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 74,1 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

815 kcal
białko ogółem 41,03 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, sól 1,31 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 133,55 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

82 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 3,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,25 g, węglowodany przyswajalne 14,26 g, węglowodany ogółem 19,71 g, cukry 9,5 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 30 g, pomarańcze 20 g, imbir 1 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 21,62 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, sól 2,39 g, tłuszcz 24,51 g, węglowodany ogółem 60,13 g, węglowodany przyswajalne 52,93 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2039 kcal, białko ogółem 91,45 g, błonnik pokarmowy 35,71 g, cukry 42,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,67 g, sól 8,36 g, tłuszcz 60,59 g, węglowodany ogółem 300,03 g, węglowodany przyswajalne 206,57 g.

Dieta Stołówka

Obiad

690 kcal
białko ogółem 40,63 g, tłuszcz 13,73 g, błonnik pokarmowy 14,22 g, cukry 17,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, sól 2,11 g, węglowodany ogółem 100,26 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

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

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Suma posiłków: 690 kcal, białko ogółem 40,63 g, tłuszcz 13,73 g, błonnik pokarmowy 14,22 g, cukry 17,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, sól 2,11 g, węglowodany ogółem 100,26 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g,