

dieta podstawowa

Śniadanie

809 kcal
białko ogółem 39,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g, sól 3,69 g, tłuszcz 25,08 g, węglowodany ogółem 107,81 g, węglowodany przyswajalne 86,56 g, cukry 23,19 g, błonnik pokarmowy 5,31 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 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

935 kcal
białko ogółem 48,61 g, tłuszcz 28,82 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 20,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 1,47 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

508 kcal
białko ogółem 16,8 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 2,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,74 g, sól 3,71 g, tłuszcz 21,72 g, węglowodany ogółem 61,61 g, węglowodany przyswajalne 54,29 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

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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 50,0005 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2320 kcal, białko ogółem 105,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,28 g, sól 8,87 g, tłuszcz 75,79 g, węglowodany ogółem 309,74 g, węglowodany przyswajalne 232,4 g, cukry 56,76 g, błonnik pokarmowy 24,02 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

861 kcal
białko ogółem 44,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,83 g, tłuszcz 25,53 g, węglowodany ogółem 114,96 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 22,25 g, błonnik pokarmowy 6,53 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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

935 kcal
białko ogółem 48,61 g, tłuszcz 28,82 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 20,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 1,47 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 14,01 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,61 g, sól 3,87 g, tłuszcz 21,28 g, węglowodany ogółem 68,7 g, węglowodany przyswajalne 63,11 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 120,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 50,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2412 kcal, białko ogółem 106,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,24 g, sól 9,17 g, tłuszcz 75,63 g, węglowodany ogółem 327,74 g, węglowodany przyswajalne 246,8 g, cukry 67,76 g, błonnik pokarmowy 19,38 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 44,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 3,83 g, tłuszcz 18,93 g, węglowodany ogółem 114,9 g, węglowodany przyswajalne 92,08 g, cukry 22,2 g, błonnik pokarmowy 6,53 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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

782 kcal
białko ogółem 53,13 g, tłuszcz 10,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 1,54 g, węglowodany ogółem 120,32 g, węglowodany przyswajalne 92,3 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 20,29 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

458 kcal
białko ogółem 10,78 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 21,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g, sól 2,92 g, tłuszcz 8,18 g, węglowodany ogółem 84,94 g, węglowodany przyswajalne 63,05 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 120,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka w siatce 40 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 25 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 107,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,09 g, sól 8,29 g, tłuszcz 37,67 g, węglowodany ogółem 342,16 g, węglowodany przyswajalne 247,43 g, cukry 85,81 g, błonnik pokarmowy 17 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 35,68 g, błonnik pokarmowy 9,04 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, sól 2,43 g, tłuszcz 16,6 g, węglowodany ogółem 79,25 g, węglowodany przyswajalne 55,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

Obiad

935 kcal
białko ogółem 48,61 g, tłuszcz 28,82 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 20,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 1,47 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

58 kcal
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 20,36 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,45 g, sól 3,03 g, tłuszcz 15,8 g, węglowodany ogółem 63,25 g, węglowodany przyswajalne 52,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2128 kcal, białko ogółem 107,68 g, błonnik pokarmowy 39,35 g, cukry 44,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, sól 6,93 g, tłuszcz 62,03 g, węglowodany ogółem 290,32 g, węglowodany przyswajalne 199,67 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

861 kcal
białko ogółem 44,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,83 g, tłuszcz 25,53 g, węglowodany ogółem 114,96 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 22,25 g, błonnik pokarmowy 6,53 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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

935 kcal
białko ogółem 48,61 g, tłuszcz 28,82 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 20,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 1,47 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 14,01 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,61 g, sól 3,87 g, tłuszcz 21,28 g, węglowodany ogółem 68,7 g, węglowodany przyswajalne 63,11 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 120,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 50,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2412 kcal, białko ogółem 106,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,24 g, sól 9,17 g, tłuszcz 75,63 g, węglowodany ogółem 327,74 g, węglowodany przyswajalne 246,8 g, cukry 67,76 g, błonnik pokarmowy 19,38 g,

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

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 35,68 g, błonnik pokarmowy 9,04 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, sól 2,43 g, tłuszcz 16,6 g, węglowodany ogółem 79,25 g, węglowodany przyswajalne 55,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 1,14 g, cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

Obiad

935 kcal
białko ogółem 48,61 g, tłuszcz 28,82 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 20,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 1,47 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g

mandarynka kg

mandarynka kg 60 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

58 kcal
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 18,91 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, sól 2,81 g, tłuszcz 15,52 g, węglowodany ogółem 63,29 g, węglowodany przyswajalne 52,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2079 kcal, białko ogółem 106,16 g, błonnik pokarmowy 36,78 g, cukry 39,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,56 g, sól 6,71 g, tłuszcz 61,7 g, węglowodany ogółem 278,84 g, węglowodany przyswajalne 199,67 g.