

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

828 kcal
białko ogółem 42,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 3,74 g, tłuszcz 28,96 g, węglowodany ogółem 101,75 g, węglowodany przyswajalne 78,73 g, cukry 20,77 g, błonnik pokarmowy 7,56 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 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 g

szczypior-pęczek
szczypior-pęczek 6 g

sałata masłowa
sałata masłowa 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 150 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 42,42 g, błonnik pokarmowy 18,07 g, cukry 23,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,36 g, sól 1,8 g, tłuszcz 21,52 g, węglowodany ogółem 114,23 g, węglowodany przyswajalne 26,78 g

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,7,6,10,9,5,8,11/
marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, Boczek wędzony 10 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, siałka 15 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g

Strogonoff z warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8,7/
Papryka czerwona kg 15 g, pieczarki 15 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, Szynka św. b/k 100 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórki kiszzone 15 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 17,86 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 3,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,79 g, sól 2,27 g, tłuszcz 24,63 g, węglowodany ogółem 65,8 g, węglowodany przyswajalne 51,32 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 35,00025 g

ogórek św.
ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

Kolacja II

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

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

860 kcal
białko ogółem 43,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,58 g, sól 4,03 g, tłuszcz 28,96 g, węglowodany ogółem 107,29 g, węglowodany przyswajalne 85,42 g, cukry 20,35 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

sałata masłowa
sałata masłowa 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

762 kcal
białko ogółem 50,22 g, błonnik pokarmowy 17,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany ogółem 115,37 g, węglowodany przyswajalne 36,02 g, cukry 24,52 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

552 kcal
białko ogółem 18,77 g, błonnik pokarmowy 5,46 g, cukry 1,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 2,55 g, tłuszcz 24,09 g, węglowodany ogółem 64,49 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 35,00025 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2335 kcal, białko ogółem 115,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,37 g, sól 8,14 g, tłuszcz 66,42 g, węglowodany ogółem 319,35 g, węglowodany przyswajalne 176,33 g, cukry 55,7 g, błonnik pokarmowy 30,44 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

584 kcal
białko ogółem 34,81 g, błonnik pokarmowy 7,97 g, cukry 7,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, sól 2,56 g, tłuszcz 19,95 g, węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany przyswajalne 45,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

szczypior-pęczek

szczypior-pęczek 6 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

Obiad

856 kcal
białko ogółem 51,36 g, błonnik pokarmowy 18,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, sól 1,96 g, tłuszcz 18,41 g, węglowodany ogółem 122,16 g, węglowodany przyswajalne 33,88 g, cukry 24,84 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 150 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Strogonoff z warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8,7/

Papryka czerwona kg 15 g, pieczarki 15 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, Szyntka św. b/k 100 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórki kiszzone 15 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

122 kcal
białko ogółem 10,81 g, błonnik pokarmowy 2,19 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6,55 g, węglowodany ogółem 5,51 g, węglowodany przyswajalne 1,45 g

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 19,47 g, błonnik pokarmowy 10,86 g, cukry 2,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, sól 2,05 g, tłuszcz 20,75 g, węglowodany ogółem 63,91 g, węglowodany przyswajalne 47,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2191 kcal, białko ogółem 117,69 g, błonnik pokarmowy 45,76 g, cukry 58,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, sól 6,58 g, tłuszcz 66,27 g, węglowodany ogółem 291,64 g, węglowodany przyswajalne 128,11 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

823 kcal
białko ogółem 43,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,84 g, sól 4,03 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany ogółem 107,25 g, węglowodany przyswajalne 85,38 g, cukry 20,32 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

762 kcal
białko ogółem 50,22 g, błonnik pokarmowy 17,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany ogółem 115,37 g, węglowodany przyswajalne 36,02 g, cukry 24,52 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 18,73 g, błonnik pokarmowy 5,46 g, cukry 1,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,95 g, sól 2,55 g, tłuszcz 19,96 g, węglowodany ogółem 64,45 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2261 kcal, białko ogółem 115,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,89 g, sól 8,14 g, tłuszcz 58,16 g, węglowodany ogółem 319,27 g, węglowodany przyswajalne 176,25 g, cukry 55,64 g, błonnik pokarmowy 30,44 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

860 kcal
białko ogółem 43,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,58 g, sól 4,03 g, tłuszcz 28,96 g, węglowodany ogółem 107,29 g, węglowodany przyswajalne 85,42 g, cukry 20,35 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

Obiad

762 kcal
białko ogółem 50,22 g, błonnik pokarmowy 17,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany ogółem 115,37 g, węglowodany przyswajalne 36,02 g, cukry 24,52 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

552 kcal
białko ogółem 18,77 g, błonnik pokarmowy 5,46 g, cukry 1,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 2,55 g, tłuszcz 24,09 g, węglowodany ogółem 64,49 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2335 kcal, białko ogółem 115,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,37 g, sól 8,14 g, tłuszcz 66,42 g, węglowodany ogółem 319,35 g, węglowodany przyswajalne 176,33 g, cukry 55,7 g, błonnik pokarmowy 30,44 g,

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwo przysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

584 kcal
białko ogółem 34,81 g, błonnik pokarmowy 7,97 g, cukry 7,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, sól 2,56 g, tłuszcz 19,95 g, węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany przyswajalne 45,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

szczypior-pęczek

szczypior-pęczek 6 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

Obiad

856 kcal
białko ogółem 51,36 g, błonnik pokarmowy 18,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, sól 1,96 g, tłuszcz 18,41 g, węglowodany ogółem 122,16 g, węglowodany przyswajalne 33,88 g, cukry 24,84 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 150 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Strogonoff z warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8,7/

Papryka czerwona kg 15 g, pieczarki 15 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, Szynka św. b/k 100 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórki kiszzone 15 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 19,47 g, błonnik pokarmowy 10,86 g, cukry 2,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, sól 2,05 g, tłuszcz 20,75 g, węglowodany ogółem 63,91 g, węglowodany przyswajalne 47,71 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2129 kcal, białko ogółem 111,08 g, błonnik pokarmowy 44,76 g, cukry 58,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,93 g, sól 6,73 g, tłuszcz 61,72 g, węglowodany ogółem 292,33 g, węglowodany przyswajalne 132,86 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

174 kcal
białko ogółem 6,01 g, białnik pokarmowy 2,62 g,
cukry 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,58
g, sól 0,58 g, tłuszcz 8,47 g, węglowodany
ogółem 19,97 g, węglowodany przyswajalne
15,36 g

Obiad

591 kcal
białko ogółem 35,94 g, cukry 20,76 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,45 g, sól 0,48 g, tłuszcz
7,91 g, węglowodany ogółem 93,24 g,
węglowodany przyswajalne 13,57 g, białnik
pokarmowy 16,68 g

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1,7,6,10,9,5,8,11/

marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, Boczek
wędzony 10 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, ślaska 15 g, bulion kostka-wołowa
0,0102 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1/

masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt
10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Suma posiłków: 765 kcal, białko ogółem 41,95 g, białnik pokarmowy 19,3 g, cukry 23,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 1,06 g, tłuszcz 16,38 g,
węglowodany ogółem 113,21 g, węglowodany przyswajalne 28,93 g,