

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

728 kcal
białko ogółem 37,4 g, błonnik pokarmowy 10,52 g, cukry 19,34 g, sól 2,63 g, tłuszcz 23,2 g, węglowodany ogółem 107,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, węglowodany przyswajalne 66,58 g

Jabłkowa owsianka 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
jabłka 100 g, Płatki owsiane 500 g 25 g, cynamon 1 g, mleko1l.-karton 50 ml, woda wodociągowa 150 ml

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 50,66 g, błonnik pokarmowy 9,43 g, cukry 10,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 116,12 g, węglowodany przyswajalne 95,21 g, tłuszcz 35,68 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/
karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

413 kcal
białko ogółem 21,06 g, błonnik pokarmowy 5,58 g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, sól 2,2 g, tłuszcz 21,2 g, węglowodany ogółem 35,56 g, węglowodany przyswajalne 29,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 g

rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2338 kcal, białko ogółem 113,71 g, błonnik pokarmowy 31,14 g, cukry 51,61 g, sól 5,73 g, tłuszcz 81,7 g, węglowodany ogółem 309,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,26 g, węglowodany przyswajalne 214,07 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

754 kcal

białko ogółem 39,22 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 17,96 g, sól 2,92 g, tłuszcz 23,01 g, węglowodany ogółem 110,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, węglowodany przyswajalne 73,37 g

Jabłkowa owsianka 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

jabłka 100 g, Płatki owsiane 500 g 25 g, cynamon 1 g, mleko1l.-karton 50 ml, woda wodociągowa 150 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola 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

113 kcal

białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

965 kcal

białko ogółem 49,96 g, błonnik pokarmowy 12 g, cukry 18,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 0,74 g, węglowodany ogółem 120,44 g, węglowodany przyswajalne 93,65 g, tłuszcz 34,32 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

530 kcal

białko ogółem 23,97 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 3,09 g, tłuszcz 21,6 g, węglowodany ogółem 59,9 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2477 kcal, białko ogółem 117,74 g, błonnik pokarmowy 30,06 g, cukry 58,61 g, sól 7,06 g, tłuszcz 80,55 g, węglowodany ogółem 341,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, węglowodany przyswajalne 244,47 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

516 kcal
białko ogółem 34,09 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 6,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,31 g, węglowodany ogółem 71,72 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 50,66 g, błonnik pokarmowy 9,43 g, cukry 10,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 116,12 g, węglowodany przyswajalne 95,21 g, tłuszcz 35,68 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

452 kcal
białko ogółem 23,63 g, błonnik pokarmowy 7,07 g, cukry 0,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,91 g, sól 2,58 g, tłuszcz 17,61 g, węglowodany ogółem 51,65 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

0 kcal
białko ogółem 0 g, błonnik pokarmowy 0 g, cukry 0 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0 g, sól 0 g, tłuszcz 0 g, węglowodany ogółem 0 g, węglowodany przyswajalne 0 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 0 g

Suma posiłków: 2279 kcal, białko ogółem 123,57 g, błonnik pokarmowy 32,06 g, cukry 39,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,27 g, sól 5,62 g, tłuszcz 86,42 g, węglowodany ogółem 276,47 g, węglowodany przyswajalne 208,65 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

717 kcal
białko ogółem 39,18 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 17,93 g, sól 2,92 g, tłuszcz 18,88 g, węglowodany ogółem 110,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, węglowodany przyswajalne 73,33 g

Jabłkowa owsianka 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

jabłka 100 g, Płatki owsiane 500 g 25 g, cynamon 1 g, mleko1l.-karton 50 ml, woda wodociągowa 150 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola 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

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

Obiad

746 kcal
białko ogółem 48,61 g, błonnik pokarmowy 11,88 g, cukry 19,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, sól 0,73 g, węglowodany ogółem 114,32 g, węglowodany przyswajalne 87,75 g, tłuszcz 13,85 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 23,93 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,89 g, sól 3,09 g, tłuszcz 17,47 g, węglowodany ogółem 59,86 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 114,85 g, błonnik pokarmowy 26,78 g, cukry 46,85 g, sól 7,03 g, tłuszcz 51,74 g, węglowodany ogółem 317,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,62 g, węglowodany przyswajalne 215,93 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 39,22 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 17,96 g, sól 2,92 g, tłuszcz 23,01 g, węglowodany ogółem 110,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, węglowodany przyswajalne 73,37 g

Jabłkowa owsianka 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
jabłka 100 g, Płatki owsiane 500 g 25 g, cynamon 1 g, mleko1l.-karton 50 ml, woda wodociągowa 150 ml
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
polędwica z indyka 45 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
rukola sałata
rukola 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

965 kcal
białko ogółem 49,96 g, błonnik pokarmowy 12 g, cukry 18,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 0,74 g, węglowodany ogółem 120,44 g, węglowodany przyswajalne 93,65 g, tłuszcz 34,32 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg. 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g
Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/
karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g
kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 23,97 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 3,09 g, tłuszcz 21,6 g, węglowodany ogółem 59,9 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
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 45 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2477 kcal, białko ogółem 117,74 g, błonnik pokarmowy 30,06 g, cukry 58,61 g, sól 7,06 g, tłuszcz 80,55 g, węglowodany ogółem 341,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, węglowodany przyswajalne 244,47 g,

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

Śniadanie

516 kcal
białko ogółem 34,09 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 6,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,31 g, węglowodany ogółem 71,72 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 50,66 g, błonnik pokarmowy 9,43 g, cukry 10,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 116,12 g, węglowodany przyswajalne 95,21 g, tłuszcz 35,68 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

452 kcal
białko ogółem 23,63 g, błonnik pokarmowy 7,07 g, cukry 0,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,91 g, sól 2,58 g, tłuszcz 17,61 g, węglowodany ogółem 51,65 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

0 kcal
białko ogółem 0 g, błonnik pokarmowy 0 g, cukry 0 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0 g, sól 0 g, tłuszcz 0 g, węglowodany ogółem 0 g, węglowodany przyswajalne 0 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 0 g

Suma posiłków: 2279 kcal, białko ogółem 123,57 g, błonnik pokarmowy 32,06 g, cukry 39,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,27 g, sól 5,62 g, tłuszcz 86,42 g, węglowodany ogółem 276,47 g, węglowodany przyswajalne 208,65 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

173 kcal
białko ogółem 8,95 g, błonnik pokarmowy 4,54 g, cukry 7,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g, sól 0,18 g, węglowodany ogółem 28,55 g, węglowodany przyswajalne 22,35 g, tłuszcz 3,09 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Obiad

796 kcal
białko ogółem 41,71 g, błonnik pokarmowy 4,89 g, cukry 3,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 0,41 g, tłuszcz 32,59 g, węglowodany ogółem 87,57 g, węglowodany przyswajalne 72,86 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 969 kcal, białko ogółem 50,66 g, błonnik pokarmowy 9,43 g, cukry 10,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 116,12 g, węglowodany przyswajalne 95,21 g, tłuszcz 35,68 g,