

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

767 kcal
białko ogółem 25,79 g, błonnik pokarmowy 8,7 g,
cukry 27,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone
13,68 g, sól 1,68 g, tłuszcz 25,93 g,
węglowodany ogółem 111,44 g, węglowodany
przyswajalne 83,4 g

Kasza manna na mleku z bananem 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza manna 25 g, mleko1l.-karton 100 ml, banan 50 g, mandarynka kg 50 g

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

1036 kcal
białko ogółem 46,07 g, tłuszcz 31,64 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 3,29 g, sól 6,45 g,
węglowodany ogółem 144,87 g, cukry 32,48 g,
błonnik pokarmowy 13,39 g, węglowodany
przyswajalne 102,07 g

**Zupa ogórkowa na wyw. mięsno - jarz. 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/**

biodrówka 60 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew 30 g, ogórki kiszzone 80 g, mąka
pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100
g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml,
jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 0,1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

671 kcal
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 11,03
g, cukry 15,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,01 g, sól 1,56 g, tłuszcz 20,64 g,
węglowodany ogółem 98,25 g, węglowodany
przyswajalne 49,69 g

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

Pieczony pasztet z soczewicy 80 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,8,9,10,11,6,13/

soczewia czerwona 50 g, marchew 30 g, olej rzepakowy 2 ml, jaja kurze 10 g, curry 0,01 szt., kurkuma 1
g, imbir 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 100g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2649 kcal, białko ogółem 101,2 g, błonnik pokarmowy 38,79 g, cukry 106,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 11,28 g, tłuszcz 79,23 g, węglowodany ogółem 395,3 g, węglowodany przyswajalne 270,23 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

737 kcal
białko ogółem 26,23 g, błonnik pokarmowy 6,4 g, cukry 21,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, sól 1,96 g, tłuszcz 25,37 g, węglowodany ogółem 102,67 g, węglowodany przyswajalne 89,71 g

Kasza manna na mleku z bananem 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza manna 25 g, mleko1l.-karton 100 ml, banan 50 g, mandarynka kg 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 36,15 g, tłuszcz 19,4 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, sól 4,96 g, węglowodany ogółem 127,22 g, węglowodany przyswajalne 93,59 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

708 kcal
białko ogółem 27,33 g, błonnik pokarmowy 10,06 g, cukry 14,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, sól 1,85 g, tłuszcz 20,75 g, węglowodany ogółem 103,95 g, węglowodany przyswajalne 56,48 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pieczony pasztet z soczewicy 80 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,8,9,10,11,6,13/

soczewia czerwona 50 g, marchew 30 g, olej rzepakowy 2 ml, jaja kurze 10 g, curry 0,01 szt., kurkuma 1 g, imbir 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 100g 100 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2321 kcal, białko ogółem 92,35 g, błonnik pokarmowy 33,23 g, cukry 67,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,75 g, sól 10,36 g, tłuszcz 66,18 g, węglowodany ogółem 346,38 g, węglowodany przyswajalne 248,69 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,58 g, sól 1,36 g, tłuszcz 19,47 g, węglowodany ogółem 68,22 g, węglowodany przyswajalne 45,54 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

942 kcal
białko ogółem 37,21 g, tłuszcz 29,25 g, błonnik pokarmowy 13,64 g, cukry 33,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, sól 5,04 g, węglowodany ogółem 136,05 g, węglowodany przyswajalne 94,9 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 0,1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

182 kcal
białko ogółem 2,89 g, błonnik pokarmowy 3,34 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,48 g, węglowodany ogółem 21,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,94 g, węglowodany przyswajalne 13,08 g, cukry 11,52 g

Proteinowy shake z awocado i banana 250 ml /Alergeny: 10,7/

awokado 60 g, banan 60 g, kakao 6 g, maślanka 250 ml

Kolacja

606 kcal
białko ogółem 28,51 g, błonnik pokarmowy 14,28 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g, sól 1,4 g, tłuszcz 17,56 g, węglowodany ogółem 90,56 g, węglowodany przyswajalne 52,28 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Pieczony pasztet z soczewicy 80 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,8,9,10,11,6,13/

soczewia czerwona 50 g, marchew 30 g, olej rzepakowy 2 ml, jaja kurze 10 g, curry 0,01 szt., kurkuma 1 g, imbir 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2426 kcal, białko ogółem 93,68 g, błonnik pokarmowy 45,26 g, cukry 87,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,19 g, sól 9,4 g, tłuszcz 77,78 g, węglowodany ogółem 357,09 g, węglowodany przyswajalne 240,87 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

688 kcal
białko ogółem 19,19 g, błonnik pokarmowy 6,19 g, cukry 36,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 1,79 g, tłuszcz 15,88 g, węglowodany ogółem 118,45 g, węglowodany przyswajalne 89,1 g

Kasza manna na mleku z bananem 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza manna 25 g, mleko1l.-karton 100 ml, banan 50 g, mandarynka kg 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 36,15 g, tłuszcz 19,4 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, sól 4,96 g, węglowodany ogółem 127,22 g, węglowodany przyswajalne 93,59 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

861 kcal
białko ogółem 28,62 g, błonnik pokarmowy 15,12 g, cukry 20,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,07 g, sól 1,93 g, tłuszcz 18,11 g, węglowodany ogółem 139,87 g, węglowodany przyswajalne 57,82 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pieczony paszтет warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 100g 100 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2425 kcal, białko ogółem 86,6 g, błonnik pokarmowy 38,08 g, cukry 88,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,39 g, sól 10,27 g, tłuszcz 54,05 g, węglowodany ogółem 398,08 g, węglowodany przyswajalne 249,42 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

737 kcal
białko ogółem 26,23 g, błonnik pokarmowy 6,4 g, cukry 21,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, sól 1,96 g, tłuszcz 25,37 g, węglowodany ogółem 102,67 g, węglowodany przyswajalne 89,71 g

Kasza manna na mleku z bananem 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza manna 25 g, mleko1l.-karton 100 ml, banan 50 g, mandarynka kg 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 36,15 g, tłuszcz 19,4 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 22,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, sól 4,96 g, węglowodany ogółem 127,22 g, węglowodany przyswajalne 93,59 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

708 kcal
białko ogółem 27,33 g, błonnik pokarmowy 10,06 g, cukry 14,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, sól 1,85 g, tłuszcz 20,75 g, węglowodany ogółem 103,95 g, węglowodany przyswajalne 56,48 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pieczony pasztet z soczewicy 80 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,8,9,10,11,6,13/

soczewia czerwona 50 g, marchew 30 g, olej rzepakowy 2 ml, jaja kurze 10 g, curry 0,01 szt., kurkuma 1 g, imbir 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 100g 100 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2321 kcal, białko ogółem 92,35 g, błonnik pokarmowy 33,23 g, cukry 67,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,75 g, sól 10,36 g, tłuszcz 66,18 g, węglowodany ogółem 346,38 g, węglowodany przyswajalne 248,69 g.

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

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,58 g, sól 1,36 g, tłuszcz 19,47 g, węglowodany ogółem 68,22 g, węglowodany przyswajalne 45,54 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-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

942 kcal
białko ogółem 37,21 g, tłuszcz 29,25 g, błonnik pokarmowy 13,64 g, cukry 33,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, sól 5,04 g, węglowodany ogółem 136,05 g, węglowodany przyswajalne 94,9 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 0,1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

182 kcal
białko ogółem 2,89 g, błonnik pokarmowy 3,34 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,48 g, węglowodany ogółem 21,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,94 g, węglowodany przyswajalne 13,08 g, cukry 11,52 g

Proteinowy shake z awocado i banana 250 ml /Alergeny: 10,7/

awokado 60 g, banan 60 g, kakao 6 g, maślanka 250 ml

Kolacja

606 kcal
białko ogółem 28,51 g, błonnik pokarmowy 14,28 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g, sól 1,4 g, tłuszcz 17,56 g, węglowodany ogółem 90,56 g, węglowodany przyswajalne 52,28 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Pieczony pasztet z soczewicy 80 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,8,9,10,11,6,13/

soczewia czerwona 50 g, marchew 30 g, olej rzepakowy 2 ml, jaja kurze 10 g, curry 0,01 szt., kurkuma 1 g, imbir 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2426 kcal, białko ogółem 93,68 g, błonnik pokarmowy 45,26 g, cukry 87,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,19 g, sól 9,4 g, tłuszcz 77,78 g, węglowodany ogółem 357,09 g, węglowodany przyswajalne 240,87 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

244 kcal
białko ogółem 16,19 g, tłuszcz 4,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 1,55 g, węglowodany ogółem 34,89 g, cukry 3,52 g, błonnik pokarmowy 3,88 g, węglowodany przyswajalne 28,95 g

Zupa ogórkowa na wyw. mięsno - jarz. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

biodrówka 60 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew 30 g, ogórki kiszzone 80 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g

Obiad

792 kcal
białko ogółem 29,88 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, cukry 28,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, tłuszcz 26,71 g, węglowodany ogółem 109,98 g, sól 4,9 g, węglowodany przyswajalne 73,12 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 0,1 g, cukier 5 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 1036 kcal, białko ogółem 46,07 g, tłuszcz 31,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,29 g, sól 6,45 g, węglowodany ogółem 144,87 g, cukry 32,48 g, błonnik pokarmowy 13,39 g, węglowodany przyswajalne 102,07 g.