

dieta podstawowa

Śniadanie

774 kcal
białko ogółem 26,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,48 g, sól 2,63 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany ogółem 110,08 g, węglowodany przyswajalne 82,07 g, cukry 30,58 g, błonnik pokarmowy 3,43 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/
balleroni z indykiem 50 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/
jogurt owocowy 100g 100 g

Salata MIX Fantazja
Salata MIX Fantazja 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

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

948 kcal
białko ogółem 50,44 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 31,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, sól 0,92 g, tłuszcz 22,71 g, węglowodany ogółem 147,43 g, węglowodany przyswajalne 103,73 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 4,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, sól 2,35 g, tłuszcz 17,72 g, węglowodany ogółem 64,6 g, węglowodany przyswajalne 56,51 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

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica drobiowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2365 kcal, białko ogółem 99,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,77 g, sól 5,9 g, tłuszcz 64,44 g, węglowodany ogółem 350,31 g, węglowodany przyswajalne 268,47 g, cukry 89,37 g, błonnik pokarmowy 22,71 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 30,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,57 g, sól 2,77 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany ogółem 117,23 g, węglowodany przyswajalne 87,65 g, cukry 29,64 g, błonnik pokarmowy 4,65 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

jogurt owocowy 100g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 100g 100 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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

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

761 kcal
białko ogółem 45,66 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 21,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, sól 2,06 g, tłuszcz 10,06 g, węglowodany ogółem 128,05 g, węglowodany przyswajalne 97,02 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

579 kcal
białko ogółem 25,8 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, sól 2,49 g, tłuszcz 18,17 g, węglowodany ogółem 71,75 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2282 kcal, białko ogółem 103,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,09 g, sól 7,32 g, tłuszcz 52,69 g, węglowodany ogółem 345,23 g, węglowodany przyswajalne 272,92 g, cukry 77,31 g, błonnik pokarmowy 22,87 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 32,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,82 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany ogółem 112,22 g, węglowodany przyswajalne 87,59 g, cukry 24,64 g, błonnik pokarmowy 4,65 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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

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

752 kcal
białko ogółem 46,8 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 21,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, sól 2,69 g, tłuszcz 13,52 g, węglowodany ogółem 116,6 g, węglowodany przyswajalne 86,49 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

517 kcal
białko ogółem 25,44 g, błonnik pokarmowy 5,01 g, cukry 2,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, sól 2,49 g, tłuszcz 11,62 g, węglowodany ogółem 71,16 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2134 kcal, białko ogółem 106,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,48 g, sól 8 g, tłuszcz 44,05 g, węglowodany ogółem 328,18 g, węglowodany przyswajalne 262,27 g, cukry 72,36 g, błonnik pokarmowy 22,02 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

527 kcal
białko ogółem 22,19 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 6,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, sól 1,96 g, tłuszcz 17,27 g, węglowodany ogółem 72,65 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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

800 kcal
białko ogółem 46,17 g, błonnik pokarmowy 15,32 g, cukry 28,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,19 g, sól 1,36 g, tłuszcz 10,77 g, węglowodany ogółem 140,72 g, węglowodany przyswajalne 105,92 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

93 kcal
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

509 kcal
białko ogółem 25,88 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 3,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, sól 1,99 g, tłuszcz 14,28 g, węglowodany ogółem 65,35 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 5,98 g, błonnik pokarmowy 2,32 g, cukry 0,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g, sól 0,65 g, tłuszcz 5,13 g, węglowodany ogółem 15,78 g, węglowodany przyswajalne 13,64 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 20 g

ogórek św.

ogórek św. 20 g

Suma posiłków: 2101 kcal, białko ogółem 103,29 g, błonnik pokarmowy 40,85 g, cukry 63,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, sól 5,97 g, tłuszcz 48,23 g, węglowodany ogółem 327,3 g, węglowodany przyswajalne 228,62 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

805 kcal
białko ogółem 28,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, sól 2,66 g, tłuszcz 22,87 g, węglowodany ogółem 121,53 g, węglowodany przyswajalne 87,65 g, cukry 32,16 g, błonnik pokarmowy 4,67 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/
balleroni z indykiem 50 g
miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

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

761 kcal
białko ogółem 45,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, sól 2,06 g, tłuszcz 10,06 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 21,13 g, węglowodany ogółem 128,05 g, węglowodany przyswajalne 97,02 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml
Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml
Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

577 kcal
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 5,01 g, cukry 2,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, sól 2,49 g, tłuszcz 18,22 g, węglowodany ogółem 71,22 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica drobiowa 50 g
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g
pomidor
pomidor 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2259 kcal, białko ogółem 100,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,31 g, sól 7,21 g, tłuszcz 51,51 g, węglowodany ogółem 349 g, węglowodany przyswajalne 272,92 g, cukry 79,32 g, błonnik pokarmowy 22,84 g.

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

Śniadanie

529 kcal
białko ogółem 22,49 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 6,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, sól 1,95 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 72,82 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

766 kcal
białko ogółem 45,04 g, błonnik pokarmowy 13,64 g, cukry 18,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,16 g, sól 1,83 g, tłuszcz 12,2 g, węglowodany ogółem 129,07 g, węglowodany przyswajalne 100,87 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny:

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

kapusta kiszona 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, zioła prowansalskie 1 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

93 kcal
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 25,23 g, błonnik pokarmowy 8,5 g, cukry 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, sól 1,99 g, tłuszcz 14,28 g, węglowodany ogółem 64,44 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1937 kcal, białko ogółem 95,83 g, błonnik pokarmowy 37,09 g, cukry 51,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,91 g, sól 5,78 g, tłuszcz 44,55 g, węglowodany ogółem 299,13 g, węglowodany przyswajalne 209,93 g,

Dieta Stołówka

Obiad

948 kcal
białko ogółem 50,44 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,89 g, sól 0,92 g, tłuszcz 22,71 g,
węglowodany ogółem 147,43 g, węglowodany
przyswajalne 103,73 g, błonnik pokarmowy 13,4
g, cukry 31,31 g

Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 948 kcal, białko ogółem 50,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, sól 0,92 g, tłuszcz 22,71 g, węglowodany ogółem 147,43 g, węglowodany przyswajalne 103,73 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 31,31 g,