

dieta podstawowa

Śniadanie

676 kcal
białko ogółem 25,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 2,28 g, tłuszcz 25,65 g, węglowodany ogółem 87,55 g, węglowodany przyswajalne 70,34 g, cukry 10,36 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

Obiad

758 kcal
białko ogółem 49,2 g, błonnik pokarmowy 11,27 g, cukry 21,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, sól 1,4 g, węglowodany ogółem 123,59 g, węglowodany przyswajalne 93,61 g, tłuszcz 10,12 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/
schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

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

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 22 g, błonnik pokarmowy 3,82 g, cukry 1,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, sól 2,86 g, tłuszcz 22,48 g, węglowodany ogółem 75,82 g, węglowodany przyswajalne 57,05 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

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 g

ogórek św.
ogórek św. 60 g

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

Suma posiłków: 2068 kcal, białko ogółem 97,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,94 g, sól 6,55 g, tłuszcz 58,49 g, węglowodany ogółem 300,52 g, węglowodany przyswajalne 232,28 g, cukry 43,86 g, błonnik pokarmowy 21,49 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

722 kcal
białko ogółem 29,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,1 g, węglowodany ogółem 93,79 g, węglowodany przyswajalne 75,92 g, cukry 8,91 g, błonnik pokarmowy 4,94 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

762 kcal
białko ogółem 49,07 g, błonnik pokarmowy 9,13 g, cukry 19,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 124,97 g, węglowodany przyswajalne 92,54 g, tłuszcz 9,92 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

634 kcal
białko ogółem 27,23 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, sól 3,22 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 79,37 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 60 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2210 kcal, białko ogółem 105,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,11 g, sól 6,77 g, tłuszcz 58,98 g, węglowodany ogółem 320,13 g, węglowodany przyswajalne 228,33 g, cukry 50,81 g, błonnik pokarmowy 18,19 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

643 kcal
białko ogółem 26,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 2,31 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 95,03 g, węglowodany przyswajalne 75,56 g, cukry 10,46 g, błonnik pokarmowy 4,94 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

760 kcal
białko ogółem 48,52 g, błonnik pokarmowy 12,63 g, cukry 24,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 128,04 g, węglowodany przyswajalne 91,73 g, tłuszcz 9,73 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/
schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne
Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

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

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 20,79 g, błonnik pokarmowy 8,04 g, cukry 5,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, sól 3,23 g, tłuszcz 11,72 g, węglowodany ogółem 72,69 g, węglowodany przyswajalne 62,98 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 60 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

sałata masłowa
sałata masłowa 20,0004 g

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

Suma posiłków: 1967 kcal, białko ogółem 95,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,73 g, sól 7,64 g, tłuszcz 39,5 g, węglowodany ogółem 317,76 g, węglowodany przyswajalne 230,27 g, cukry 62,07 g, błonnik pokarmowy 25,61 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

581 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 6,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 1,87 g, tłuszcz 21,01 g, węglowodany ogółem 74,39 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 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

94 kcal

białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

750 kcal

białko ogółem 49,2 g, błonnik pokarmowy 11,27 g, cukry 19,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, sól 1,4 g, węglowodany ogółem 121,59 g, węglowodany przyswajalne 93,61 g, tłuszcz 10,12 g

pomarańcze

pomarańcze 200 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal

białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Kolacja

492 kcal

białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 2,61 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany ogółem 66,47 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

146 kcal

białko ogółem 4,76 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, sól 0,65 g, tłuszcz 7,89 g, węglowodany ogółem 14,75 g, węglowodany przyswajalne 12,9 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 g

Suma posiłków: 2098 kcal, białko ogółem 118,86 g, błonnik pokarmowy 36,36 g, cukry 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,48 g, sól 6,56 g, tłuszcz 58,57 g, węglowodany ogółem 302,34 g, węglowodany przyswajalne 233,01 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

722 kcal
białko ogółem 29,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,1 g, węglowodany ogółem 93,79 g, węglowodany przyswajalne 75,92 g, cukry 8,91 g, błonnik pokarmowy 4,94 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

762 kcal
białko ogółem 49,07 g, błonnik pokarmowy 9,13 g, cukry 19,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 124,97 g, węglowodany przyswajalne 92,54 g, tłuszcz 9,92 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

634 kcal
białko ogółem 27,23 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, sól 3,22 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 79,37 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 60 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2210 kcal, białko ogółem 105,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,11 g, sól 6,77 g, tłuszcz 58,98 g, węglowodany ogółem 320,13 g, węglowodany przyswajalne 228,33 g, cukry 50,81 g, błonnik pokarmowy 18,19 g.

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

Śniadanie

581 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 6,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82
g, sól 1,87 g, tłuszcz 21,01 g, węglowodany
ogółem 74,39 g, węglowodany przyswajalne
53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 49,07 g, błonnik pokarmowy 9,13
g, cukry 17,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,28 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 122,97
g, węglowodany przyswajalne 92,54 g, tłuszcz
9,92 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka
nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka
pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na
parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16
g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:
1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-peczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,43 g, sól 2,61 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany
ogółem 66,47 g, węglowodany przyswajalne
53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1902 kcal, białko ogółem 112,77 g, błonnik pokarmowy 28,29 g, cukry 32,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,69 g, sól 5,62 g, tłuszcz 50,28 g,
węglowodany ogółem 274,27 g, węglowodany przyswajalne 200,24 g.

Dieta Stołówka

Obiad

782 kcal
białko ogółem 48,8 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 23,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g, sól 1,87 g, węglowodany ogółem 129,6 g, węglowodany przyswajalne 95,58 g, tłuszcz 11,72 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 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Suma posiłków: 782 kcal, białko ogółem 48,8 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 23,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g, sól 1,87 g, węglowodany ogółem 129,6 g, węglowodany przyswajalne 95,58 g, tłuszcz 11,72 g,