

dieta podstawowa

Śniadanie

780 kcal
białko ogółem 31,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 3,59 g, tłuszcz 27,63 g, węglowodany ogółem 103,49 g, węglowodany przyswajalne 86,86 g, cukry 20,29 g, błonnik pokarmowy 5,39 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 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

948 kcal
białko ogółem 237,44 g, błonnik pokarmowy 23,94 g, cukry 25,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 2,58 g, tłuszcz 22,15 g, węglowodany ogółem 137,85 g, węglowodany przyswajalne 70,85 g

Zupa bretońska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,8/
fasola sucha 50 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, Boczek wędzony 15 g, ślaska 15 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 15 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka zimowa 150 g /Alergeny: 1,10,11/
kapusta biała 100 g, marchew 30 g, rzodkiewka 19,99965 g, Papryka czerwona kg 50 g, pietruszka nać 4,9998 g, koper 4,9998 g, kukurydza konserwowa 10 g, miód porcyjny-20g 2 g, cytryna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/
malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

588 kcal
białko ogółem 21 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, sól 2,36 g, tłuszcz 23,52 g, węglowodany ogółem 73,66 g, węglowodany przyswajalne 54,29 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

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: 2384 kcal, białko ogółem 290,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,35 g, sól 8,53 g, tłuszcz 73,47 g, węglowodany ogółem 333,24 g, węglowodany przyswajalne 212 g, cukry 58,7 g, błonnik pokarmowy 36,07 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 35,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,73 g, tłuszcz 28,08 g, węglowodany ogółem 109,73 g, węglowodany przyswajalne 92,44 g, cukry 18,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 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 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

901 kcal
białko ogółem 56,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany przyswajalne 92,21 g, błonnik pokarmowy 16,04 g, cukry 22,65 g, sól 2,44 g, węglowodany ogółem 127,1 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

641 kcal
białko ogółem 25,3 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, sól 2,5 g, tłuszcz 23,98 g, węglowodany ogółem 80,89 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

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

balleroni z indykiem 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2420 kcal, białko ogółem 117,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,53 g, sól 8,68 g, tłuszcz 75,11 g, węglowodany ogółem 331,72 g, węglowodany przyswajalne 244,52 g, cukry 52,43 g, błonnik pokarmowy 28,84 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

734 kcal
białko ogółem 28,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 3,58 g, tłuszcz 16,68 g, węglowodany ogółem 118,82 g, węglowodany przyswajalne 92,08 g, cukry 28,04 g, błonnik pokarmowy 6,41 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 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

schab pieczony 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

901 kcal
białko ogółem 56,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany przyswajalne 92,21 g, błonnik pokarmowy 16,04 g, cukry 22,65 g, sól 2,44 g, węglowodany ogółem 127,1 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

477 kcal
białko ogółem 20,68 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,45 g, sól 2,44 g, tłuszcz 13,78 g, węglowodany ogółem 67,43 g, węglowodany przyswajalne 59,81 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2164 kcal, białko ogółem 106,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,97 g, sól 8,47 g, tłuszcz 53,51 g, węglowodany ogółem 327,35 g, węglowodany przyswajalne 244,1 g, cukry 63,18 g, błonnik pokarmowy 29,04 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

557 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, sól 2,27 g, tłuszcz 19,06 g, węglowodany ogółem 72,54 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

Obiad

864 kcal
białko ogółem 87,02 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,17 g, tłuszcz 21,52 g,
węglowodany przyswajalne 90,68 g, błonnik
pokarmowy 15,73 g, cukry 16,99 g, sól 1,2 g,
węglowodany ogółem 122,79 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka zimowa 150 g /Alergeny: 1,10,11/

kapusta biała 100 g, marchew 30 g, rzodkiewka 19,99965 g, Papryka czerwona kg 50 g, pietruszka nać 4,9998 g, koper 4,9998 g, kukurydza konserwowa 10 g, miód porcyjny-20g 2 g, cytryna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 27,53 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,
cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,98 g,
sól 1,9 g, tłuszcz 19,7 g, węglowodany
ogółem 64,19 g, węglowodany przyswajalne
53,59 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

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

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g,
sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany
ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2215 kcal, białko ogółem 149,82 g, błonnik pokarmowy 43,04 g, cukry 45,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,95 g, sól 7,75 g, tłuszcz 67,72 g, węglowodany ogółem 306,99 g, węglowodany przyswajalne 219,25 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 35,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,73 g, tłuszcz 28,08 g, węglowodany ogółem 109,73 g, węglowodany przyswajalne 92,44 g, cukry 18,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 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 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

901 kcal
białko ogółem 56,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany przyswajalne 92,21 g, błonnik pokarmowy 16,04 g, cukry 22,65 g, sól 2,44 g, węglowodany ogółem 127,1 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

641 kcal
białko ogółem 25,3 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, sól 2,5 g, tłuszcz 23,98 g, węglowodany ogółem 80,89 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

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

balleroni z indykiem 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2420 kcal, białko ogółem 117,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,53 g, sól 8,68 g, tłuszcz 75,11 g, węglowodany ogółem 331,72 g, węglowodany przyswajalne 244,52 g, cukry 52,43 g, błonnik pokarmowy 28,84 g.

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

Śniadanie

557 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, sól 2,27 g, tłuszcz 19,06 g, węglowodany ogółem 72,54 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 52,93 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5 g, tłuszcz 19,75 g, węglowodany
przyswajalne 82,81 g, błonnik pokarmowy 10,66
g, cukry 8,97 g, sól 1,05 g, węglowodany ogółem
106,04 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 27,53 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,98 g, sól 1,9 g, tłuszcz 19,7 g, węglowodany
ogółem 64,19 g, węglowodany przyswajalne
53,59 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

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11
g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany
ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2127 kcal, białko ogółem 115,73 g, błonnik pokarmowy 37,97 g, cukry 37,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,78 g, sól 7,6 g, tłuszcz 65,95 g, węglowodany ogółem 290,24 g, węglowodany przyswajalne 211,38 g.