

dieta podstawowa

Śniadanie

676 kcal
białko ogółem 27,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, sól 3,56 g, tłuszcz 26,28 g, węglowodany ogółem 86,15 g, węglowodany przyswajalne 69,53 g, cukry 19,47 g, błonnik pokarmowy 4,44 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml
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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g
ogórek św.
ogórek św. 60 g
rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 43,3 g, tłuszcz 17,98 g, błonnik pokarmowy 17,91 g, cukry 11,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, sól 1,53 g, węglowodany ogółem 94,37 g, węglowodany przyswajalne 23,54 g

Zupa brukselkowa 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,6,1,9,3,10/
biodrówka 20 g, marchew 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, brukselka mrożona 50 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 3 g, ziemniaki 50 g, ziele angielskie 20g szt 1 g
Duszony gulasz węgierski z łopatki wieprzowej 160 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka-wolowa 0,1002 g, pieczarki 15 g, olej rzepakowy 3 ml
Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 8,97 g, błonnik pokarmowy 7,73 g, cukry 10,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, sól 1,86 g, tłuszcz 14,38 g, węglowodany ogółem 79,21 g, węglowodany przyswajalne 68,21 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
Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1924 kcal, białko ogółem 80,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g, sól 6,96 g, tłuszcz 58,88 g, węglowodany ogółem 276,53 g, węglowodany przyswajalne 161,28 g, cukry 53,43 g, błonnik pokarmowy 32,96 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

733 kcal
białko ogółem 32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, sól 3,71 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 92,24 g, węglowodany przyswajalne 74,09 g, cukry 20,6 g, błonnik pokarmowy 4,96 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

715 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 15,65 g, błonnik pokarmowy 10,81 g, cukry 14,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, sól 0,66 g, węglowodany ogółem 113,28 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 13,2 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 9,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, sól 2 g, tłuszcz 14,83 g, węglowodany ogółem 86,36 g, węglowodany przyswajalne 73,79 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2031 kcal, białko ogółem 84,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,73 g, sól 6,38 g, tłuszcz 57,22 g, węglowodany ogółem 308,68 g, węglowodany przyswajalne 234,29 g, cukry 56,55 g, błonnik pokarmowy 27,6 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 33,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 3,69 g, tłuszcz 20,94 g, węglowodany ogółem 105,08 g, węglowodany przyswajalne 85,55 g, cukry 19,77 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

708 kcal
białko ogółem 37,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g, tłuszcz 15,49 g, węglowodany przyswajalne 90 g, błonnik pokarmowy 7,41 g, cukry 12,19 g, sól 0,54 g, węglowodany ogółem 112,34 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 13,14 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 9,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g, sól 2 g, tłuszcz 8,23 g, węglowodany ogółem 86,3 g, węglowodany przyswajalne 73,73 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1969 kcal, białko ogółem 84,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,01 g, sól 6,24 g, tłuszcz 44,9 g, węglowodany ogółem 320,52 g, węglowodany przyswajalne 249,28 g, cukry 53,18 g, błonnik pokarmowy 25,58 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

533 kcal
białko ogółem 23,92 g, błonnik pokarmowy 9,5 g,
cukry 6,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47
g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany
ogółem 74,9 g, węglowodany przyswajalne
54,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,
węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

Obiad

674 kcal
białko ogółem 42,68 g, tłuszcz 15,98 g, błonnik
pokarmowy 17,32 g, cukry 9,97 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 6,07 g, sól 1,65 g,
węglowodany ogółem 88,5 g, węglowodany
przyswajalne 23,4 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł
mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g,
jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

214 kcal
białko ogółem 10,27 g, błonnik pokarmowy 2,51
g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 0,33
g, tłuszcz 5,18 g, węglowodany ogółem 32,17 g,
węglowodany przyswajalne 26,83 g, cukry 21,77
g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, Jogurt naturalny 125 g, mleko1l.-karton 125 ml

Kolacja

451 kcal
białko ogółem 13,28 g, błonnik pokarmowy 12,79
g, cukry 9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,03
g, sól 1,5 g, tłuszcz 10,94 g, węglowodany
ogółem 79,96 g, węglowodany przyswajalne
64,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/

marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g,
jabłka 25 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 4,02 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01
g, sól 0,33 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany
ogółem 15,51 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 14,9995 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 g

Suma posiłków: 2079 kcal, białko ogółem 94,62 g, błonnik pokarmowy 47,85 g, cukry 62,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,75 g, sól 6,78 g, tłuszcz 56,18 g,
węglowodany ogółem 312,04 g, węglowodany przyswajalne 181,77 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

733 kcal
białko ogółem 32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, sól 3,71 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 92,24 g, węglowodany przyswajalne 74,09 g, cukry 20,6 g, błonnik pokarmowy 4,96 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

715 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 15,65 g, błonnik pokarmowy 10,81 g, cukry 14,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, sól 0,66 g, węglowodany ogółem 113,28 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g
Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g
Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 13,2 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 9,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, sól 2 g, tłuszcz 14,83 g, węglowodany ogółem 86,36 g, węglowodany przyswajalne 73,79 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2031 kcal, białko ogółem 84,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,73 g, sól 6,38 g, tłuszcz 57,22 g, węglowodany ogółem 308,68 g, węglowodany przyswajalne 234,29 g, cukry 56,55 g, błonnik pokarmowy 27,6 g,

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

Śniadanie

539 kcal
białko ogółem 24,57 g, błonnik pokarmowy 9,9 g,
cukry 6,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g,
sól 2,95 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany ogółem 75,81 g, węglowodany przyswajalne 54,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,
węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

Obiad

701 kcal
białko ogółem 39,18 g, tłuszcz 13,11 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 10,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, sól 1,57 g, węglowodany ogółem 113,75 g, węglowodany przyswajalne 89,29 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

214 kcal
białko ogółem 10,27 g, błonnik pokarmowy 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 0,33 g, tłuszcz 5,18 g, węglowodany ogółem 32,17 g, węglowodany przyswajalne 26,83 g, cukry 21,77 g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, Jogurt naturalny 125 g, mleko1l.-karton 125 ml

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 16,42 g, błonnik pokarmowy 9,67 g, cukry 1,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g, sól 1,55 g, tłuszcz 19,15 g, węglowodany ogółem 76,95 g, węglowodany przyswajalne 67,14 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 4,02 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, sól 0,33 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany ogółem 15,51 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 14,9995 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 g

Suma posiłków: 2191 kcal, białko ogółem 94,91 g, błonnik pokarmowy 37,29 g, cukry 55,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,08 g, sól 6,75 g, tłuszcz 61,52 g, węglowodany ogółem 335,19 g, węglowodany przyswajalne 250,05 g,