

dieta podstawowa

Śniadanie

583 kcal
białko ogółem 20,98 g, błonnik pokarmowy 3,64 g, cukry 8,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,35 g, sól 4,39 g, tłuszcz 22,51 g, węglowodany ogółem 74,88 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
szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 40 g
ogórki kiszzone
ogórki kiszzone 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

911 kcal
białko ogółem 46,09 g, błonnik pokarmowy 14,38 g, cukry 29,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 137,04 g, węglowodany przyswajalne 105,01 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g
Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatką mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

523 kcal
białko ogółem 15,7 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 1,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 3,1 g, tłuszcz 24,38 g, węglowodany ogółem 60,37 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
połudwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połudwica z indyka 50 g
serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/
serek twarogowy deliser 34 g
rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2077 kcal, białko ogółem 83,87 g, błonnik pokarmowy 24,61 g, cukry 48,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,08 g, sól 8,66 g, tłuszcz 70,75 g, węglowodany ogółem 287,29 g, węglowodany przyswajalne 215,81 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

628 kcal
białko ogółem 24,61 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 7,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,42 g, sól 3,48 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 80,89 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

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

szynka w siatce 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

911 kcal
białko ogółem 46,09 g, błonnik pokarmowy 14,38 g, cukry 29,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 137,04 g, węglowodany przyswajalne 105,01 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

571 kcal
białko ogółem 19,68 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, sól 3,24 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany ogółem 67,05 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2170 kcal, białko ogółem 91,48 g, błonnik pokarmowy 26,13 g, cukry 46,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,22 g, sól 7,89 g, tłuszcz 71,54 g, węglowodany ogółem 299,98 g, węglowodany przyswajalne 226,97 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

529 kcal
białko ogółem 22,35 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 8,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, sól 3,5 g, tłuszcz 13,4 g, węglowodany ogółem 79,92 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

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

szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

911 kcal
białko ogółem 46,09 g, błonnik pokarmowy 14,38 g, cukry 29,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 137,04 g, węglowodany przyswajalne 105,01 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

491 kcal
białko ogółem 34,04 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g, sól 3,11 g, tłuszcz 12,88 g, węglowodany ogółem 70,53 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

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
polędwica z indyka 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2023 kcal, białko ogółem 102,48 g, błonnik pokarmowy 23,13 g, cukry 60,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,54 g, sól 7,78 g, tłuszcz 49,64 g, węglowodany ogółem 309,49 g, węglowodany przyswajalne 226,85 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 25,29 g, błonnik pokarmowy 8,7 g, cukry 6,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,74 g, sól 4,03 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 75,63 g, węglowodany przyswajalne 53,05 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 40 g

ogórki kiszzone
ogórki kiszzone 60 g

pomidor
pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

886 kcal
białko ogółem 46,36 g, błonnik pokarmowy 14,95 g, cukry 22,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,42 g, węglowodany ogółem 130,33 g, węglowodany przyswajalne 107,83 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
sok warzywny 330 ml

Kolacja

542 kcal
białko ogółem 20,05 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, sól 2,74 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany ogółem 61,16 g, węglowodany przyswajalne 50,87 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

87 kcal
białko ogółem 16,8 g, sól 0,21 g, tłuszcz 4,9 g, węglowodany ogółem 4,9 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Suma posiłków: 2226 kcal, białko ogółem 111,91 g, błonnik pokarmowy 38,27 g, cukry 55,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,61 g, sól 8,32 g, tłuszcz 72,96 g, węglowodany ogółem 304,51 g, węglowodany przyswajalne 211,75 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

628 kcal
białko ogółem 24,61 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 7,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,42 g, sól 3,48 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 80,89 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

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

szynka w siatce 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

911 kcal
białko ogółem 46,09 g, błonnik pokarmowy 14,38 g, cukry 29,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 137,04 g, węglowodany przyswajalne 105,01 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

571 kcal
białko ogółem 19,68 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, sól 3,24 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany ogółem 67,05 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2170 kcal, białko ogółem 91,48 g, błonnik pokarmowy 26,13 g, cukry 46,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,22 g, sól 7,89 g, tłuszcz 71,54 g, węglowodany ogółem 299,98 g, węglowodany przyswajalne 226,97 g,

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

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 25,29 g, błonnik pokarmowy 8,7 g, cukry 6,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,74 g, sól 4,03 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 75,63 g, węglowodany przyswajalne 53,05 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

paszтет wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

paszтет wieprz. pieczony 40 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

pomidor

pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

886 kcal
białko ogółem 46,36 g, błonnik pokarmowy 14,95 g, cukry 22,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g, sól 1,17 g, tłuszcz 23,42 g, węglowodany ogółem 130,33 g, węglowodany przyswajalne 107,83 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopata mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Kolacja

542 kcal
białko ogółem 20,05 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, sól 2,74 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany ogółem 61,16 g, węglowodany przyswajalne 50,87 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2139 kcal, białko ogółem 95,11 g, błonnik pokarmowy 38,27 g, cukry 55,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,61 g, sól 8,11 g, tłuszcz 68,06 g, węglowodany ogółem 299,61 g, węglowodany przyswajalne 211,75 g.