

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

807 kcal
białko ogółem 40,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,09 g, sól 2,71 g, tłuszcz 26,26 g, węglowodany ogółem 104,57 g, węglowodany przyswajalne 83,34 g, cukry 16,08 g, błonnik pokarmowy 8,6 g

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

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

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

799 kcal
białko ogółem 43,7 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 26,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,22 g, sól 0,79 g, tłuszcz 11,42 g, węglowodany ogółem 140,96 g, węglowodany przyswajalne 93,71 g

zupa fasolowa na wywarze mięs. - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

fasola sucha 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

487 kcal
białko ogółem 19,02 g, błonnik pokarmowy 6,18 g, cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, sól 1,99 g, tłuszcz 19,59 g, węglowodany ogółem 61,62 g, węglowodany przyswajalne 50,22 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

109 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 30 g

Suma posiłków: 2264 kcal, białko ogółem 105,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,93 g, sól 5,51 g, tłuszcz 66,51 g, węglowodany ogółem 345,34 g, węglowodany przyswajalne 227,27 g, cukry 59,05 g, błonnik pokarmowy 36,02 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

852 kcal
białko ogółem 41,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,23 g, węglowodany ogółem 113,24 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 15,79 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

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

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 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 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

738 kcal
białko ogółem 37,3 g, błonnik pokarmowy 14,25 g, cukry 27,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g, sól 0,8 g, tłuszcz 8,78 g, węglowodany ogółem 137,93 g, węglowodany przyswajalne 103,29 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

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 21,93 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 4,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, sól 2,45 g, tłuszcz 19,8 g, węglowodany ogółem 69,57 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2302 kcal, białko ogółem 103,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,21 g, sól 6,27 g, tłuszcz 62,63 g, węglowodany ogółem 360,97 g, węglowodany przyswajalne 257,89 g, cukry 63,88 g, błonnik pokarmowy 31,26 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 32,11 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 2,49 g, tłuszcz 15,86 g, węglowodany ogółem 72,79 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

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

686 kcal
białko ogółem 37,06 g, błonnik pokarmowy 13,65 g, cukry 17,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, sól 0,8 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany ogółem 125,1 g, węglowodany przyswajalne 101,04 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem tradycyjne 300 ml gotowanie /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

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

80 kcal
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Żółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 3,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,94 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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: 1946 kcal, białko ogółem 110,98 g, błonnik pokarmowy 40,28 g, cukry 47,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,96 g, sól 5,53 g, tłuszcz 46,48 g, węglowodany ogółem 299,19 g, węglowodany przyswajalne 209,18 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

815 kcal
białko ogółem 41,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 2,99 g, tłuszcz 22,1 g, węglowodany ogółem 113,2 g, węglowodany przyswajalne 92,95 g, cukry 15,76 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 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 40 g

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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

808 kcal
białko ogółem 40,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,23 g, sól 0,86 g, tłuszcz 11,48 g, węglowodany ogółem 145,94 g, węglowodany przyswajalne 111,2 g, błonnik pokarmowy 15,87 g, cukry 30,71 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

501 kcal
białko ogółem 21,89 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 4,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 2,45 g, tłuszcz 15,67 g, węglowodany ogółem 69,53 g, węglowodany przyswajalne 61,57 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

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

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 106,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,49 g, sól 6,33 g, tłuszcz 57,07 g, węglowodany ogółem 368,9 g, węglowodany przyswajalne 265,72 g, cukry 66,6 g, błonnik pokarmowy 32,88 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

852 kcal
białko ogółem 41,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,23 g, węglowodany ogółem 113,24 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 15,79 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 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 40 g

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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

738 kcal
białko ogółem 37,3 g, błonnik pokarmowy 14,25 g, cukry 27,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g, sól 0,8 g, tłuszcz 8,78 g, węglowodany ogółem 137,93 g, węglowodany przyswajalne 103,29 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

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 21,93 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 4,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, sól 2,45 g, tłuszcz 19,8 g, węglowodany ogółem 69,57 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

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

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2302 kcal, białko ogółem 103,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,21 g, sól 6,27 g, tłuszcz 62,63 g, węglowodany ogółem 360,97 g, węglowodany przyswajalne 257,89 g, cukry 63,88 g, błonnik pokarmowy 31,26 g.

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 32,11 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 2,49 g, tłuszcz 15,86 g, węglowodany ogółem 72,79 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

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

686 kcal
białko ogółem 37,06 g, błonnik pokarmowy 13,65 g, cukry 17,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, sól 0,8 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany ogółem 125,1 g, węglowodany przyswajalne 101,04 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

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

80 kcal
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Żółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 3,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,94 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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: 1946 kcal, białko ogółem 110,98 g, błonnik pokarmowy 40,28 g, cukry 47,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,96 g, sól 5,53 g, tłuszcz 46,48 g, węglowodany ogółem 299,19 g, węglowodany przyswajalne 209,18 g.