

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

716 kcal
białko ogółem 24,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, sól 1,79 g, tłuszcz 24,56 g, węglowodany ogółem 101,42 g, węglowodany przyswajalne 60,87 g, cukry 24,42 g, błonnik pokarmowy 7,03 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 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

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

877 kcal
białko ogółem 42,8 g, błonnik pokarmowy 20,43 g, cukry 25,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,29 g, sól 2,4 g, tłuszcz 19,59 g, węglowodany ogółem 138,37 g, węglowodany przyswajalne 100,45 g

Zupa brukselkowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,1,9,3,7,10/
marchew 50 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, brukselka mrożona 100 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 80 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

574 kcal
białko ogółem 22,75 g, błonnik pokarmowy 6,97 g, cukry 2,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g, sól 1,49 g, tłuszcz 26,07 g, węglowodany ogółem 62,79 g, węglowodany przyswajalne 50,7 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

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 35,00025 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2319 kcal, białko ogółem 93,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,44 g, sól 5,94 g, tłuszcz 71,41 g, węglowodany ogółem 335,39 g, węglowodany przyswajalne 223,3 g, cukry 63,28 g, błonnik pokarmowy 37,59 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

770 kcal
białko ogółem 27,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, sól 2,18 g, tłuszcz 24,74 g, węglowodany ogółem 110,69 g, węglowodany przyswajalne 70,52 g, cukry 24,13 g, błonnik pokarmowy 5,89 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

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

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g

Obiad

787 kcal
białko ogółem 37,62 g, tłuszcz 18,1 g, błonnik pokarmowy 11,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,4 g, węglowodany ogółem 118,77 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g, cukry 19,97 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

628 kcal
białko ogółem 25,1 g, błonnik pokarmowy 5,83 g, cukry 1,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g, sól 1,88 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 72,06 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

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

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

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 35,00025 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 92,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,09 g, sól 7,72 g, tłuszcz 70,24 g, węglowodany ogółem 332,07 g, węglowodany przyswajalne 227,97 g, cukry 54,97 g, błonnik pokarmowy 26,25 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

451 kcal
białko ogółem 19,67 g, błonnik pokarmowy 6,6 g,
cukry 5,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,68
g, sól 1,15 g, tłuszcz 17,63 g, węglowodany
ogółem 55 g, węglowodany przyswajalne 39,05
g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

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

802 kcal
białko ogółem 37,98 g, tłuszcz 18,77 g, błonnik
pokarmowy 12,84 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,99 g, sól 2,84 g, węglowodany
ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne
90,94 g, cukry 21,44 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20
g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler
20 g, koper 4,9998 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml,
jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g
5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 21,45 g, błonnik pokarmowy 6,79
g, cukry 1,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,36 g, sól 0,89 g, tłuszcz 21,59 g, węglowodany
ogółem 44,2 g, węglowodany przyswajalne
32,28 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 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 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 1892 kcal, białko ogółem 83,81 g, błonnik pokarmowy 28,51 g, cukry 64,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,05 g, sól 6,8 g, tłuszcz 58,76 g,
węglowodany ogółem 261,85 g, węglowodany przyswajalne 173,55 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

776 kcal
białko ogółem 36,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,75 g, węglowodany ogółem 113,47 g, węglowodany przyswajalne 69,91 g, cukry 27,1 g, błonnik pokarmowy 5,68 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

787 kcal
białko ogółem 37,62 g, tłuszcz 18,1 g, błonnik pokarmowy 11,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,4 g, węglowodany ogółem 118,77 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g, cukry 19,97 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 23,52 g, błonnik pokarmowy 5,69 g, cukry 9,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, sól 1,88 g, tłuszcz 13,77 g, węglowodany ogółem 76,22 g, węglowodany przyswajalne 60,31 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2233 kcal, białko ogółem 100,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g, sól 8,6 g, tłuszcz 52,77 g, węglowodany ogółem 339,01 g, węglowodany przyswajalne 227,32 g, cukry 65,81 g, błonnik pokarmowy 25,9 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

770 kcal
białko ogółem 27,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, sól 2,18 g, tłuszcz 24,74 g, węglowodany ogółem 110,69 g, węglowodany przyswajalne 70,52 g, cukry 24,13 g, błonnik pokarmowy 5,89 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

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

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g

Obiad

787 kcal
białko ogółem 37,62 g, tłuszcz 18,1 g, błonnik pokarmowy 11,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,4 g, węglowodany ogółem 118,77 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g, cukry 19,97 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

628 kcal
białko ogółem 25,1 g, błonnik pokarmowy 5,83 g, cukry 1,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g, sól 1,88 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 72,06 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

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

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

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 35,00025 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 92,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,09 g, sól 7,72 g, tłuszcz 70,24 g, węglowodany ogółem 332,07 g, węglowodany przyswajalne 227,97 g, cukry 54,97 g, błonnik pokarmowy 26,25 g.

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

Śniadanie

451 kcal
białko ogółem 19,67 g, błonnik pokarmowy 6,6 g,
cukry 5,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,68
g, sól 1,15 g, tłuszcz 17,63 g, węglowodany
ogółem 55 g, węglowodany przyswajalne 39,05
g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

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

802 kcal
białko ogółem 37,98 g, tłuszcz 18,77 g, błonnik
pokarmowy 12,84 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,99 g, sól 2,84 g, węglowodany
ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne
90,94 g, cukry 21,44 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20
g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler
20 g, koper 4,9998 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml,
jarzynka 200g 0,01 g, sól 0,01 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g
5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 21,45 g, błonnik pokarmowy 6,79
g, cukry 1,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,36 g, sól 0,89 g, tłuszcz 21,59 g, węglowodany
ogółem 44,2 g, węglowodany przyswajalne
32,28 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 35,00025 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 1859 kcal, białko ogółem 82,21 g, błonnik pokarmowy 29,39 g, cukry 39,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,23 g, sól 5,14 g, tłuszcz 59,18 g,
węglowodany ogółem 253,71 g, węglowodany przyswajalne 173,55 g.