

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 25,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, sól 2,69 g, tłuszcz 24,41 g, węglowodany ogółem 114,5 g, węglowodany przyswajalne 78,63 g, cukry 32,88 g, błonnik pokarmowy 7,41 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 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 45 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 150 g

Obiad

893 kcal
białko ogółem 61,85 g, tłuszcz 25,59 g, węglowodany ogółem 110,38 g, cukry 27,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, sól 1,61 g, błonnik pokarmowy 13,35 g, węglowodany przyswajalne 67,54 g

Zupa krem z pomidorów 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,1,9,7,3,10,5,8,11,12/
pomidory w puszcze 60 g, passata pomidorowa 70 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, bulion kostka 0,01 g, marchew 30 g, seler 20 g, ser parmigiano reggiano 15 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, cebula 10 g, śmietana 12% tł. 12 g, ćwiartki z kurczaka 20 g, pomidor 60 g

Medaliony z kurczaka 170 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,7,1,6,9,10,5,8,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cebula 5 g, ser żółty 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, jajka kurze 40 g, czosnek świeży 1,0002 g, płatki kukurydziane 12 g, Bułka tarta 500 g 5 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 2 g

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 19,82 g, błonnik pokarmowy 7,26 g, cukry 5,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, sól 3,07 g, tłuszcz 20,78 g, węglowodany ogółem 64,05 g, węglowodany przyswajalne 51,32 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

ogórek św.
ogórek św. 70 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

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

Suma posiłków: 2335 kcal, białko ogółem 110 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,65 g, sól 7,54 g, tłuszcz 70,99 g, węglowodany ogółem 329,22 g, węglowodany przyswajalne 197,49 g, cukry 96,1 g, błonnik pokarmowy 35,79 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

805 kcal
białko ogółem 27,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, sól 2,98 g, tłuszcz 24,46 g, węglowodany ogółem 120,29 g, węglowodany przyswajalne 85,42 g, cukry 32,55 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 45 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

690 kcal
białko ogółem 43,51 g, błonnik pokarmowy 7,45 g, cukry 16,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, sól 0,49 g, tłuszcz 6,94 g, węglowodany ogółem 119,75 g, węglowodany przyswajalne 87,19 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 20,73 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, sól 3,35 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 62,74 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2211 kcal, białko ogółem 96,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, sól 7,28 g, tłuszcz 52,78 g, węglowodany ogółem 343,37 g, węglowodany przyswajalne 227,5 g, cukry 69,79 g, błonnik pokarmowy 20,91 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

616 kcal
białko ogółem 35,8 g, błonnik pokarmowy 8,78 g,
cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1
g, sól 2,72 g, tłuszcz 20,15 g, węglowodany
ogółem 75,06 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g,
cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany
ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 150 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 37,36 g, błonnik pokarmowy 12,39
g, cukry 19,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,71 g, sól 0,74 g, tłuszcz 5,08 g, węglowodany
ogółem 137,81 g, węglowodany przyswajalne
100,51 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na

parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

122 kcal
białko ogółem 10,81 g, błonnik pokarmowy 2,19
g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone
0,1 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6,55 g, węglowodany
ogółem 5,51 g, węglowodany przyswajalne 1,45
g

sałatka caprese 90 g /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/

pomidor 50 g, mozzarella 40,0005 g, oregano 2 g, bazylija 2 g

Kolacja

494 kcal
białko ogółem 22,67 g, błonnik pokarmowy 10,28
g, cukry 5,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,63 g, sól 3,01 g, tłuszcz 17,15 g, węglowodany
ogółem 69,31 g, węglowodany przyswajalne
54,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2111 kcal, białko ogółem 109,49 g, błonnik pokarmowy 41,41 g, cukry 64,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,54 g, sól 6,65 g, tłuszcz 49,14 g, węglowodany ogółem 327,98 g, węglowodany przyswajalne 207,32 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

768 kcal
białko ogółem 27,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,84 g, sól 2,98 g, tłuszcz 20,33 g, węglowodany ogółem 120,25 g, węglowodany przyswajalne 85,38 g, cukry 32,52 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

Obiad

762 kcal
białko ogółem 50,22 g, błonnik pokarmowy 17,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany ogółem 115,37 g, węglowodany przyswajalne 36,02 g, cukry 24,52 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 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

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 20,69 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, sól 3,35 g, tłuszcz 16,11 g, węglowodany ogółem 62,7 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2209 kcal, białko ogółem 102,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,33 g, sól 8,06 g, tłuszcz 49,41 g, węglowodany ogółem 338,91 g, węglowodany przyswajalne 176,25 g, cukry 78,19 g, błonnik pokarmowy 30,47 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

805 kcal
białko ogółem 27,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, sól 2,98 g, tłuszcz 24,46 g, węglowodany ogółem 120,29 g, węglowodany przyswajalne 85,42 g, cukry 32,55 g, błonnik pokarmowy 5,52 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

Obiad

690 kcal
białko ogółem 43,51 g, błonnik pokarmowy 7,45 g, cukry 16,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, sól 0,49 g, tłuszcz 6,94 g, węglowodany ogółem 119,75 g, węglowodany przyswajalne 87,19 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 20,73 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, sól 3,35 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 62,74 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2211 kcal, białko ogółem 96,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, sól 7,28 g, tłuszcz 52,78 g, węglowodany ogółem 343,37 g, węglowodany przyswajalne 227,5 g, cukry 69,79 g, błonnik pokarmowy 20,91 g,

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

Śniadanie

616 kcal
białko ogółem 35,8 g, błonnik pokarmowy 8,78 g,
cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1
g, sól 2,72 g, tłuszcz 20,15 g, węglowodany
ogółem 75,06 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g,
cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany
ogółem 22,8 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 37,36 g, błonnik pokarmowy 12,39
g, cukry 19,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,71 g, sól 0,74 g, tłuszcz 5,08 g, węglowodany
ogółem 137,81 g, węglowodany przyswajalne
100,51 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 150 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na

parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

122 kcal
białko ogółem 10,81 g, błonnik pokarmowy 2,19
g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone
0,1 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6,55 g, węglowodany
ogółem 5,51 g, węglowodany przyswajalne 1,45
g

Kolacja

494 kcal
białko ogółem 22,67 g, błonnik pokarmowy 10,28
g, cukry 5,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,63 g, sól 3,01 g, tłuszcz 17,15 g, węglowodany
ogółem 69,31 g, węglowodany przyswajalne
54,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2111 kcal, białko ogółem 109,49 g, błonnik pokarmowy 41,41 g, cukry 64,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,54 g, sól 6,65 g, tłuszcz 49,14 g, węglowodany ogółem 327,98 g, węglowodany przyswajalne 207,32 g.