

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

677 kcal
białko ogółem 28,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,57 g, sól 2,88 g, tłuszcz 26,63 g, węglowodany ogółem 82,92 g, węglowodany przyswajalne 63,94 g, cukry 21,72 g, błonnik pokarmowy 5,73 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

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

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

860 kcal
białko ogółem 55,49 g, tłuszcz 24,28 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 13,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g, sól 0,49 g, węglowodany ogółem 113,39 g, węglowodany przyswajalne 89,73 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

Kurczak po tokańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmigiano reggiano 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 23,8 g, błonnik pokarmowy 5,74 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,91 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 56,04 g, węglowodany przyswajalne 48,1 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

716 kcal
białko ogółem 30,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, sól 3,17 g, tłuszcz 26,74 g, węglowodany ogółem 89,28 g, węglowodany przyswajalne 70,73 g, cukry 21,39 g, błonnik pokarmowy 4,59 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
1,7/

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

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

650 kcal
białko ogółem 42,49 g, tłuszcz 7,13 g, błonnik pokarmowy 7,18 g, cukry 8,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, sól 1,11 g, węglowodany ogółem 109,54 g, węglowodany przyswajalne 90,16 g

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

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/
3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

558 kcal
białko ogółem 25,45 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 61,83 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 2113 kcal, białko ogółem 103,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,84 g, sól 8,39 g, tłuszcz 57,85 g, węglowodany ogółem 303,04 g, węglowodany przyswajalne 215,78 g, cukry 66,46 g, błonnik pokarmowy 18,62 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

524 kcal
białko ogółem 22,91 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 9,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,46 g, tłuszcz 17,83 g, węglowodany ogółem 71,41 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

697 kcal
białko ogółem 41,68 g, tłuszcz 11,59 g, błonnik pokarmowy 9,03 g, cukry 16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, sól 1,1 g, węglowodany ogółem 112,42 g, węglowodany przyswajalne 86,53 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

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówki z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 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

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

Zółte 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

491 kcal
białko ogółem 25,52 g, błonnik pokarmowy 7,37 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, sól 1,74 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 55,96 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 1981 kcal, białko ogółem 97,24 g, błonnik pokarmowy 33,63 g, cukry 69,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, sól 7,29 g, tłuszcz 50,19 g, węglowodany ogółem 297,11 g, węglowodany przyswajalne 189,09 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

666 kcal
białko ogółem 30,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,53 g, tłuszcz 19,71 g, węglowodany ogółem 92,29 g, węglowodany przyswajalne 76,89 g, cukry 19,21 g, błonnik pokarmowy 5,78 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

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

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

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

744 kcal
białko ogółem 41,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, sól 2,14 g, tłuszcz 7,05 g, węglowodany ogółem 137,43 g, węglowodany przyswajalne 103,88 g, błonnik pokarmowy 11,98 g, cukry 25,81 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

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 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

513 kcal
białko ogółem 19,6 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,97 g, sól 2,25 g, tłuszcz 20,42 g, węglowodany ogółem 62,51 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 45 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 2112 kcal, białko ogółem 96,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g, sól 8,83 g, tłuszcz 48,21 g, węglowodany ogółem 334,62 g, węglowodany przyswajalne 235,66 g, cukry 83,11 g, błonnik pokarmowy 24,61 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

716 kcal
białko ogółem 30,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, sól 3,17 g, tłuszcz 26,74 g, węglowodany ogółem 89,28 g, węglowodany przyswajalne 70,73 g, cukry 21,39 g, błonnik pokarmowy 4,59 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
1,7/

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

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

650 kcal
białko ogółem 42,49 g, tłuszcz 7,13 g, błonnik pokarmowy 7,18 g, cukry 8,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, sól 1,11 g, węglowodany ogółem 109,54 g, węglowodany przyswajalne 90,16 g

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

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/
3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

558 kcal
białko ogółem 25,45 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 61,83 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/
1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
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/
9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2113 kcal, białko ogółem 103,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,84 g, sól 8,39 g, tłuszcz 57,85 g, węglowodany ogółem 303,04 g, węglowodany przyswajalne 215,78 g, cukry 66,46 g, błonnik pokarmowy 18,62 g,

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

Śniadanie

524 kcal
białko ogółem 22,91 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 9,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,46 g, tłuszcz 17,83 g, węglowodany ogółem 71,41 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

697 kcal
białko ogółem 41,68 g, tłuszcz 11,59 g, błonnik pokarmowy 9,03 g, cukry 16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, sól 1,1 g, węglowodany ogółem 112,42 g, węglowodany przyswajalne 86,53 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

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 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

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

Zółte 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

491 kcal
białko ogółem 25,52 g, błonnik pokarmowy 7,37 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, sól 1,74 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 55,96 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 1981 kcal, białko ogółem 97,24 g, błonnik pokarmowy 33,63 g, cukry 69,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, sól 7,29 g, tłuszcz 50,19 g, węglowodany ogółem 297,11 g, węglowodany przyswajalne 189,09 g