

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

811 kcal
białko ogółem 33,53 g, błonnik pokarmowy 6,53 g, cukry 7,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,87 g, sól 3,35 g, tłuszcz 42,29 g, węglowodany ogółem 78,7 g, węglowodany przyswajalne 53,51 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
kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kielbasa piwna 45 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g
ogórek św.
ogórek św. 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

821 kcal
białko ogółem 44,17 g, tłuszcz 15,47 g, błonnik pokarmowy 12,73 g, cukry 19,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 135,48 g, węglowodany przyswajalne 99,34 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g
Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml
kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 28,43 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,56 g, sól 1,86 g, tłuszcz 21,89 g, węglowodany ogółem 62,16 g, węglowodany przyswajalne 52,44 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
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 45 g
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g
pomidor
pomidor 60 g
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2306 kcal, białko ogółem 107,28 g, błonnik pokarmowy 30,63 g, cukry 54,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,51 g, sól 5,69 g, tłuszcz 80,35 g, węglowodany ogółem 306,44 g, węglowodany przyswajalne 205,29 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

780 kcal
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 55,37 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

Obiad

821 kcal
białko ogółem 44,17 g, tłuszcz 15,47 g, błonnik pokarmowy 12,73 g, cukry 19,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 135,48 g, węglowodany przyswajalne 99,34 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

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

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 g, węglowodany przyswajalne 57,11 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2303 kcal, białko ogółem 97,99 g, błonnik pokarmowy 26,51 g, cukry 53,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g, sól 5,39 g, tłuszcz 78,86 g, węglowodany ogółem 311,73 g, węglowodany przyswajalne 211,82 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

Obiad

769 kcal
białko ogółem 43,93 g, tłuszcz 15,38 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 9,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 122,65 g, węglowodany przyswajalne 97,09 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:

3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

169 kcal
białko ogółem 9,3 g, błonnik pokarmowy 5,19 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, sól 0,24 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 18,53 g, węglowodany przyswajalne 9,3 g

Jogurtowy pudding z nasionami chia i truskawkami 250 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 150 g, Truskawka mrożona kg 100 g, nasiona chia 10,0005 g, erytrytol 2 g

Kolacja

500 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,93 g, węglowodany ogółem 57,88 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2323 kcal, białko ogółem 118,72 g, błonnik pokarmowy 38,7 g, cukry 49,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,15 g, sól 5,39 g, tłuszcz 78,74 g, węglowodany ogółem 303,58 g, węglowodany przyswajalne 200,88 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

742 kcal
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 4,56 g,
cukry 12,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
15,46 g, sól 3,43 g, tłuszcz 31,56 g,
węglowodany ogółem 89,15 g, węglowodany
przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 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

821 kcal
białko ogółem 44,17 g, tłuszcz 15,47 g, błonnik
pokarmowy 12,73 g, cukry 19,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 0,46 g,
węglowodany ogółem 135,48 g, węglowodany
przyswajalne 99,34 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12%
tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:
3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g,
pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

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

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

556 kcal
białko ogółem 30,02 g, błonnik pokarmowy 4,29
g, cukry 1,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,84 g, sól 2,24 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany
ogółem 69,06 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

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

kielbasa krakowka parzona 45 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

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2211 kcal, białko ogółem 99,69 g, błonnik pokarmowy 21,58 g, cukry 55,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,34 g, sól 6,13 g, tłuszcz 64,9 g, węglowodany ogółem 315,69 g, węglowodany przyswajalne 221,7 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

780 kcal
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87
g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g,
węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany
przyswajalne 55,37 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,
węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

Obiad

821 kcal
białko ogółem 44,17 g, tłuszcz 15,47 g, błonnik pokarmowy 12,73 g, cukry 19,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 135,48 g, węglowodany przyswajalne 99,34 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
lopotka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 g, węglowodany przyswajalne 57,11 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

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

pomidor
pomidor 60 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2303 kcal, białko ogółem 97,99 g, błonnik pokarmowy 26,51 g, cukry 53,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g, sól 5,39 g, tłuszcz 78,86 g, węglowodany ogółem 311,73 g, węglowodany przyswajalne 211,82 g.

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

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g

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

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kielbasa piwna 45 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g

ogórek św.
ogórek św. 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

769 kcal
białko ogółem 43,93 g, tłuszcz 15,38 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 9,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 122,65 g, węglowodany przyswajalne 97,09 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

169 kcal
białko ogółem 9,3 g, błonnik pokarmowy 5,19 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, sól 0,24 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 18,53 g, węglowodany przyswajalne 9,3 g

Kolacja

500 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,93 g, węglowodany ogółem 57,88 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

Jogurtowy pudding z nasionami chia i truskawkami 250 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 150 g, Truskawka mrożona kg 100 g, nasiona chia 10,0005 g, erytrytol 2 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2323 kcal, białko ogółem 118,72 g, błonnik pokarmowy 38,7 g, cukry 49,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,15 g, sól 5,39 g, tłuszcz 78,74 g, węglowodany ogółem 303,58 g, węglowodany przyswajalne 200,88 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

150 kcal
białko ogółem 7,33 g, tłuszcz 2,54 g, błonnik pokarmowy 4,13 g, cukry 4,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,59 g, sól 0,14 g, węglowodany ogółem 26,07 g, węglowodany przyswajalne 21,78 g

Obiad

619 kcal
białko ogółem 36,6 g, błonnik pokarmowy 8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, sól 0,32 g, tłuszcz 12,84 g, węglowodany przyswajalne 75,31 g, węglowodany ogółem 96,58 g, cukry 5,57 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 769 kcal, białko ogółem 43,93 g, tłuszcz 15,38 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 9,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 122,65 g, węglowodany przyswajalne 97,09 g.