

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

845 kcal
białko ogółem 30,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 2,64 g, tłuszcz 22,04 g, węglowodany ogółem 132,78 g, węglowodany przyswajalne 97,4 g, cukry 26,86 g, błonnik pokarmowy 7,67 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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 rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 g

rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

939 kcal
białko ogółem 48,96 g, błonnik pokarmowy 11,02 g, cukry 26,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, sól 1,07 g, tłuszcz 32,96 g, węglowodany ogółem 121,09 g, węglowodany przyswajalne 86,12 g

Zupa krem z pora 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Por kg 100 g, masło 200 g 7 g, ziemniaki 75 g, woda 200 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, marchew 25 g, seler 20 g, biodrówka 20 g

Zrazy wieprzowe 165 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,11,3/
schab b/k 130 g, ogórki kiszzone 10 g, Boczek wędzony 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, sól 0,01 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, cebula 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Surówka z kapusty czerwonej 150 g /Alergeny: 3,10,7/
kapusta czerwona 120 g, jabłka 20 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 7,998 g, sól 0,1 g, cukier 5 g, Jogurt naturalny 10 g

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

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

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 22,8 g, błonnik pokarmowy 5,23 g, cukry 1,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 3,39 g, tłuszcz 15,66 g, węglowodany ogółem 60,21 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 70 g

ogórki kiszzone
ogórki kiszzone 50 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: 2392 kcal, białko ogółem 105,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,78 g, sól 7,35 g, tłuszcz 71,81 g, węglowodany ogółem 344,53 g, węglowodany przyswajalne 233,74 g, cukry 64,45 g, błonnik pokarmowy 26,7 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

611 kcal

białko ogółem 23,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 1,38 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 83,28 g, węglowodany przyswajalne 52,27 g, cukry 26,02 g, błonnik pokarmowy 2,39 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 10 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka rodzinna gotowana 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

roszponka

roszponka 25 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

45 kcal

białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

710 kcal

białko ogółem 47,16 g, tłuszcz 11,09 g, błonnik pokarmowy 11,56 g, cukry 16,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 0,72 g, węglowodany ogółem 114,34 g, węglowodany przyswajalne 82,84 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

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

530 kcal

białko ogółem 25,54 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, sól 2,91 g, tłuszcz 15,96 g, węglowodany ogółem 71,37 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

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 70 g

pomidor

pomidor 60 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: 1992 kcal, białko ogółem 99,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,02 g, sól 5,26 g, tłuszcz 48,72 g, węglowodany ogółem 299,44 g, węglowodany przyswajalne 196,72 g, cukry 54,89 g, błonnik pokarmowy 21,64 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

632 kcal
białko ogółem 32,76 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 7,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g, sól 2,31 g, tłuszcz 20,93 g, węglowodany ogółem 79,6 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

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

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

781 kcal
białko ogółem 48,83 g, tłuszcz 15,78 g, błonnik pokarmowy 11,96 g, cukry 24,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 120,72 g, węglowodany przyswajalne 85,61 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

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 150 g /Alergeny: 3,10,7/

kapusta czerwona 120 g, jabłka 20 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 7,998 g, sól 0,1 g, cukier 5 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-πέτσək 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

451 kcal
białko ogółem 25,23 g, błonnik pokarmowy 7,93 g, cukry 0,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, sól 3,28 g, tłuszcz 11,95 g, węglowodany ogółem 63,08 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 70 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 50 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Suma posiłków: 2003 kcal, białko ogółem 111,16 g, błonnik pokarmowy 35,77 g, cukry 51,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,86 g, sól 7,96 g, tłuszcz 51,73 g, węglowodany ogółem 289,68 g, węglowodany przyswajalne 197,42 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

574 kcal
białko ogółem 23,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,38 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 83,24 g, węglowodany przyswajalne 52,23 g, cukry 25,99 g, błonnik pokarmowy 2,39 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 10 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 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

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

Obiad

790 kcal
białko ogółem 48,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,01 g, tłuszcz 12,43 g, węglowodany przyswajalne 99,53 g, błonnik pokarmowy 12,23 g, cukry 20,02 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 131,36 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,91 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany ogółem 71,33 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 70 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/
sok pomidorowy 330 ml

Suma posiłków: 2012 kcal, białko ogółem 101,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,48 g, sól 6,88 g, tłuszcz 42,26 g, węglowodany ogółem 317,72 g, węglowodany przyswajalne 222,24 g, cukry 57,37 g, błonnik pokarmowy 24,04 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

611 kcal
białko ogółem 23,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 1,38 g, tłuszcz 20,52 g, węglowodany ogółem 83,28 g, węglowodany przyswajalne 52,27 g, cukry 26,02 g, błonnik pokarmowy 2,39 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 10 g

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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

710 kcal
białko ogółem 47,16 g, tłuszcz 11,09 g, błonnik pokarmowy 11,56 g, cukry 16,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 0,72 g, węglowodany ogółem 114,34 g, węglowodany przyswajalne 82,84 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

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 25,54 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, sól 2,91 g, tłuszcz 15,96 g, węglowodany ogółem 71,37 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 70 g

pomidor
pomidor 60 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: 1992 kcal, białko ogółem 99,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,02 g, sól 5,26 g, tłuszcz 48,72 g, węglowodany ogółem 299,44 g, węglowodany przyswajalne 196,72 g, cukry 54,89 g, błonnik pokarmowy 21,64 g.

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

Śniadanie

632 kcal
białko ogółem 32,76 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 7,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g, sól 2,31 g, tłuszcz 20,93 g, węglowodany ogółem 79,6 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

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

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

781 kcal
białko ogółem 48,83 g, tłuszcz 15,78 g, błonnik pokarmowy 11,96 g, cukry 24,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 120,72 g, węglowodany przyswajalne 85,61 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

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 150 g /Alergeny: 3,10,7/

kapusta czerwona 120 g, jabłka 20 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 7,998 g, sól 0,1 g, cukier 5 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

451 kcal
białko ogółem 25,23 g, błonnik pokarmowy 7,93 g, cukry 0,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, sól 3,28 g, tłuszcz 11,95 g, węglowodany ogółem 63,08 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 70 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 50 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Suma posiłków: 1974 kcal, białko ogółem 110,06 g, błonnik pokarmowy 34,29 g, cukry 51,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, sól 7,95 g, tłuszcz 49,52 g, węglowodany ogółem 288,54 g, węglowodany przyswajalne 196,66 g.