

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

723 kcal
białko ogółem 25,83 g, błonnik pokarmowy 6,53 g, cukry 7,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,52 g, sól 2,38 g, tłuszcz 35,69 g, węglowodany ogółem 78,95 g, węglowodany przyswajalne 53,76 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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

960 kcal
białko ogółem 44,19 g, błonnik pokarmowy 10,68 g, cukry 19,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,36 g, węglowodany ogółem 151,28 g, węglowodany przyswajalne 84,64 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 28,43 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,94 g, tłuszcz 20,14 g, węglowodany ogółem 60,49 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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

polędwica sopocka 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: 2341 kcal, białko ogółem 99,63 g, błonnik pokarmowy 28,82 g, cukry 55,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,88 g, sól 6,84 g, tłuszcz 80,91 g, węglowodany ogółem 322,22 g, węglowodany przyswajalne 190,84 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 26,58 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,47 g, sól 2,62 g, tłuszcz 35,42 g, węglowodany ogółem 78,96 g, węglowodany przyswajalne 55,67 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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

960 kcal
białko ogółem 44,19 g, błonnik pokarmowy 10,68 g, cukry 19,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,36 g, węglowodany ogółem 151,28 g, węglowodany przyswajalne 84,64 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

557 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 3,18 g, tłuszcz 20,17 g, węglowodany ogółem 64,46 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 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: 2389 kcal, białko ogółem 101,91 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, cukry 54,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,84 g, sól 7,32 g, tłuszcz 80,67 g, węglowodany ogółem 326,2 g, węglowodany przyswajalne 197,42 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

673 kcal
białko ogółem 27,02 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 2,11 g, tłuszcz 31,73 g, węglowodany ogółem 74,67 g, węglowodany przyswajalne 48,03 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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

908 kcal
białko ogółem 43,95 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 9,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,27 g, węglowodany ogółem 138,45 g, węglowodany przyswajalne 82,39 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

139 kcal
białko ogółem 5,02 g, błonnik pokarmowy 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,68 g, węglowodany ogółem 24,42 g, węglowodany przyswajalne 19,08 g, cukry 20,52 g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, mleko1l.-karton 125 ml, maślanka 100 ml

Kolacja

479 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 2,67 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 56,21 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 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: 2328 kcal, białko ogółem 106,79 g, błonnik pokarmowy 32,72 g, cukry 64,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,13 g, sól 6,43 g, tłuszcz 75,58 g, węglowodany ogółem 325,25 g, węglowodany przyswajalne 196,21 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

960 kcal
białko ogółem 44,19 g, błonnik pokarmowy 10,68
g, cukry 19,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,75 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,36 g, węglowodany
ogółem 151,28 g, węglowodany przyswajalne
84,64 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler
15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:
1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g,
czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

535 kcal
białko ogółem 30,02 g, błonnik pokarmowy 4,29
g, cukry 1,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,85 g, sól 3,32 g, tłuszcz 16,12 g, węglowodany
ogółem 67,39 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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 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: 2320 kcal, białko ogółem 100,19 g, błonnik pokarmowy 23,37 g, cukry 49,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,06 g, sól 8,27 g, tłuszcz 72,36 g, węglowodany ogółem 330,22 g, węglowodany przyswajalne 207 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 26,58 g, błonnik pokarmowy 3,87
g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
16,47 g, sól 2,62 g, tłuszcz 35,42 g,
węglowodany ogółem 78,96 g, węglowodany
przyswajalne 55,67 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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajka kurze 50 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

960 kcal
białko ogółem 44,19 g, błonnik pokarmowy 10,68 g, cukry 19,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,36 g, węglowodany ogółem 151,28 g, węglowodany przyswajalne 84,64 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

557 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 3,18 g, tłuszcz 20,17 g, węglowodany ogółem 64,46 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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 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: 2389 kcal, białko ogółem 101,91 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, cukry 54,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,84 g, sól 7,32 g, tłuszcz 80,67 g, węglowodany ogółem 326,2 g, węglowodany przyswajalne 197,42 g,

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

Śniadanie

673 kcal
białko ogółem 27,02 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 2,11 g, tłuszcz 31,73 g, węglowodany ogółem 74,67 g, węglowodany przyswajalne 48,03 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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajka kurze 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 anatoli 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

908 kcal
białko ogółem 43,95 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 9,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, sól 1,5 g, tłuszcz 24,27 g, węglowodany ogółem 138,45 g, węglowodany przyswajalne 82,39 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

139 kcal
białko ogółem 5,02 g, błonnik pokarmowy 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,68 g, węglowodany ogółem 24,42 g, węglowodany przyswajalne 19,08 g, cukry 20,52 g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, mleko1l.-karton 125 ml, maślanka 100 ml

Kolacja

479 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 2,67 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 56,21 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

południca sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

południca sopočka 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: 2328 kcal, białko ogółem 106,79 g, błonnik pokarmowy 32,72 g, cukry 64,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,13 g, sól 6,43 g, tłuszcz 75,58 g, węglowodany ogółem 325,25 g, węglowodany przyswajalne 196,21 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

227 kcal
białko ogółem 9,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g, tłuszcz 4,49 g, węglowodany przyswajalne 33,38 g, błonnik pokarmowy 5,98 g, cukry 7,62 g, sól 0,84 g, węglowodany ogółem 40,37 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 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Obiad

681 kcal
białko ogółem 33,87 g, błonnik pokarmowy 5,31 g, cukry 16,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, sól 0,78 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 96,27 g, węglowodany przyswajalne 70,9 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 908 kcal, białko ogółem 43,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,38 g, tłuszcz 25,12 g, węglowodany przyswajalne 104,28 g, błonnik pokarmowy 11,29 g, cukry 24,1 g, sól 1,62 g, węglowodany ogółem 136,64 g.