

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

561 kcal
białko ogółem 20,24 g, błonnik pokarmowy 5,95 g, cukry 11,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, sól 1,42 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 77,73 g, węglowodany przyswajalne 50,32 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

858 kcal
białko ogółem 50,78 g, błonnik pokarmowy 10,2 g, cukry 15,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,55 g, sól 0,65 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany ogółem 129,53 g, węglowodany przyswajalne 105,62 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

590 kcal
białko ogółem 23,03 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, sól 1,91 g, tłuszcz 25,2 g, węglowodany ogółem 69,18 g, węglowodany przyswajalne 48,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 3,12 g, błonnik pokarmowy 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,5 g, węglowodany ogółem 24,96 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 35 g

Suma posiłków: 2249 kcal, białko ogółem 99,33 g, błonnik pokarmowy 28,43 g, cukry 48,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,13 g, sól 4,01 g, tłuszcz 74,5 g, węglowodany ogółem 328,52 g, węglowodany przyswajalne 226,6 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

703 kcal
białko ogółem 47,19 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 15,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 1,4 g, tłuszcz 9,47 g, węglowodany ogółem 107,23 g, węglowodany przyswajalne 82,88 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 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

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

629 kcal
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 98,13 g, błonnik pokarmowy 23,18 g, cukry 48,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 5,34 g, tłuszcz 62,27 g, węglowodany ogółem 311,66 g, węglowodany przyswajalne 217,44 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

522 kcal
białko ogółem 21,85 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 75,84 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

722 kcal
białko ogółem 47,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,86 g, tłuszcz 12,48 g, węglowodany przyswajalne 89,87 g, błonnik pokarmowy 8,59 g, cukry 15,18 g, sól 0,48 g, węglowodany ogółem 112,74 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

74 kcal
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

Kolacja

483 kcal
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 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: 1973 kcal, białko ogółem 108,76 g, błonnik pokarmowy 35,84 g, cukry 69,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, sól 5,16 g, tłuszcz 48,82 g, węglowodany ogółem 304,33 g, węglowodany przyswajalne 219,26 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

560 kcal
białko ogółem 21,53 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 1,71 g, tłuszcz 15,38 g, węglowodany ogółem 83,9 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

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

Obiad

703 kcal
białko ogółem 47,19 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 15,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 1,4 g, tłuszcz 9,47 g, węglowodany ogółem 107,23 g, węglowodany przyswajalne 82,88 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 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

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,31 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,4 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 1937 kcal, białko ogółem 107,33 g, błonnik pokarmowy 22,25 g, cukry 36,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,98 g, sól 7,02 g, tłuszcz 52,09 g, węglowodany ogółem 286,9 g, węglowodany przyswajalne 203,71 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

703 kcal
białko ogółem 47,19 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 15,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 1,4 g, tłuszcz 9,47 g, węglowodany ogółem 107,23 g, węglowodany przyswajalne 82,88 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 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

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

629 kcal
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 98,13 g, błonnik pokarmowy 23,18 g, cukry 48,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 5,34 g, tłuszcz 62,27 g, węglowodany ogółem 311,66 g, węglowodany przyswajalne 217,44 g.

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

Śniadanie

522 kcal
białko ogółem 21,85 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 75,84 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

703 kcal
białko ogółem 47,19 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 15,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 1,4 g, tłuszcz 9,47 g, węglowodany ogółem 107,23 g, węglowodany przyswajalne 82,88 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 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

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

74 kcal
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

Kolacja

483 kcal
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 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: 1954 kcal, białko ogółem 108,58 g, błonnik pokarmowy 35,24 g, cukry 69,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, sól 6,08 g, tłuszcz 45,81 g, węglowodany ogółem 298,82 g, węglowodany przyswajalne 212,27 g.

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

139 kcal
białko ogółem 7,48 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 0,84 g, tłuszcz 2,97 g, węglowodany
przyswajalne 20,28 g, błonnik pokarmowy 1,91 g,
cukry 1,84 g, sól 0,09 g, węglowodany ogółem
22,17 g

Obiad

719 kcal
białko ogółem 43,3 g, błonnik pokarmowy 8,29 g,
cukry 13,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,71 g, sól 0,56 g, tłuszcz 15,87 g, węglowodany
ogółem 107,36 g, węglowodany przyswajalne
85,34 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g
0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja
kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 858 kcal, białko ogółem 50,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,55 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany przyswajalne 105,62 g, błonnik pokarmowy 10,2 g, cukry 15,21 g, sól 0,65 g, węglowodany ogółem 129,53 g.