

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

640 kcal
białko ogółem 16,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, sól 2,64 g, tłuszcz 21,83 g, węglowodany ogółem 94,89 g, węglowodany przyswajalne 68,3 g, cukry 14,43 g, błonnik pokarmowy 4,1 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

54 kcal
białko ogółem 0,72 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 11,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,44 g

mandarynka kg

mandarynka kg 120 g

Obiad

914 kcal
białko ogółem 66,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 2 g, tłuszcz 20,95 g, błonnik pokarmowy 12,09 g, cukry 27,83 g, węglowodany ogółem 123,42 g, węglowodany przyswajalne 83,63 g

Zupa gulaszowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/

łopatka 100 g, cebula 10 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, bulion kostka 0,01 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 23,97 g, błonnik pokarmowy 3,19 g, cukry 1,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, sól 2,16 g, tłuszcz 22,19 g, węglowodany ogółem 59,73 g, węglowodany przyswajalne 56,09 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2224 kcal, białko ogółem 109,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,46 g, sól 6,97 g, tłuszcz 65,21 g, węglowodany ogółem 308,97 g, węglowodany przyswajalne 208,02 g, cukry 71,51 g, błonnik pokarmowy 24,63 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

687 kcal
białko ogółem 20,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,78 g, tłuszcz 22,22 g, węglowodany ogółem 101,47 g, węglowodany przyswajalne 73,88 g, cukry 13,49 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

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

752 kcal
białko ogółem 49,77 g, błonnik pokarmowy 7,21 g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, sól 1,63 g, tłuszcz 9,94 g, węglowodany ogółem 120,48 g, węglowodany przyswajalne 90,51 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ówinki z kurczaka 20 g

Roladka drobiowa z brzoskwinia 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

582 kcal
białko ogółem 28,2 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, sól 2,3 g, tłuszcz 22,64 g, węglowodany ogółem 66,88 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 102,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, sól 7,13 g, tłuszcz 55,75 g, węglowodany ogółem 325,57 g, węglowodany przyswajalne 226,06 g, cukry 43,41 g, błonnik pokarmowy 20,04 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 17,48 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 10,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, sól 2,23 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 81,16 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 konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

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

846 kcal
białko ogółem 48,47 g, błonnik pokarmowy 13,05 g, cukry 26,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, sól 1,22 g, tłuszcz 17,27 g, węglowodany ogółem 134,13 g, węglowodany przyswajalne 96,29 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Roladka drobiowa z warzywami w sosie 165 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,9,10,11,3,6/

śmietanka 36% 10 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 15 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 25 g, seler 10 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 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

14 kcal
białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g, cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

Salatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypiior-pęczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

512 kcal
białko ogółem 28,28 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 0,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 1,8 g, tłuszcz 18,75 g, węglowodany ogółem 60,48 g, węglowodany przyswajalne 52,63 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2043 kcal, białko ogółem 98,08 g, błonnik pokarmowy 35,02 g, cukry 64,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 5,96 g, tłuszcz 53,49 g, węglowodany ogółem 307,03 g, węglowodany przyswajalne 201,15 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

650 kcal
białko ogółem 20,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 2,78 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany ogółem 101,43 g, węglowodany przyswajalne 73,84 g, cukry 13,46 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/
szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

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

758 kcal
białko ogółem 49,22 g, błonnik pokarmowy 10,71 g, cukry 19,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, sól 2,6 g, tłuszcz 9,75 g, węglowodany ogółem 125,55 g, węglowodany przyswajalne 89,7 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

591 kcal
białko ogółem 28,86 g, błonnik pokarmowy 5,81 g, cukry 9,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,91 g, węglowodany ogółem 75,94 g, węglowodany przyswajalne 61,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 40,0005 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2181 kcal, białko ogółem 102,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, sól 8,1 g, tłuszcz 47,7 g, węglowodany ogółem 339,66 g, węglowodany przyswajalne 225,17 g, cukry 59,2 g, błonnik pokarmowy 24,94 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

687 kcal
białko ogółem 20,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,78 g, tłuszcz 22,22 g, węglowodany ogółem 101,47 g, węglowodany przyswajalne 73,88 g, cukry 13,49 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

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

752 kcal
białko ogółem 49,77 g, błonnik pokarmowy 7,21 g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, sól 1,63 g, tłuszcz 9,94 g, węglowodany ogółem 120,48 g, węglowodany przyswajalne 90,51 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 0,01 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

582 kcal
białko ogółem 28,2 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, sól 2,3 g, tłuszcz 22,64 g, węglowodany ogółem 66,88 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 102,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, sól 7,13 g, tłuszcz 55,75 g, węglowodany ogółem 325,57 g, węglowodany przyswajalne 226,06 g, cukry 43,41 g, błonnik pokarmowy 20,04 g.

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

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 17,48 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 10,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, sól 2,23 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 81,16 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 konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

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

737 kcal
białko ogółem 46,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, tłuszcz 9,74 g, węglowodany przyswajalne 90,68 g, błonnik pokarmowy 8,44 g, cukry 15,94 g, sól 0,96 g, węglowodany ogółem 122,13 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Roladka drobiowa z warzywami w sosie 165 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,9,10,11,3,6/

śmietanka 36% 10 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 15 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 25 g, seler 10 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

14 kcal
białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g, cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

Salatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypior-pęczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

512 kcal
białko ogółem 28,28 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 0,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 1,8 g, tłuszcz 18,75 g, węglowodany ogółem 60,48 g, węglowodany przyswajalne 52,63 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 1934 kcal, białko ogółem 96,16 g, błonnik pokarmowy 30,41 g, cukry 53,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,79 g, sól 5,7 g, tłuszcz 45,96 g, węglowodany ogółem 295,03 g, węglowodany przyswajalne 195,54 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

236 kcal
białko ogółem 24,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,33 g, tłuszcz 9,45 g, błonnik pokarmowy 4,76 g, cukry 6,84 g, węglowodany ogółem 16,5 g, węglowodany przyswajalne 5,99 g

Zupa gulaszowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/

lopátka 100 g, cebula 10 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, bulion kostka 0,01 g

Obiad

722 kcal
białko ogółem 41,78 g, błonnik pokarmowy 6,94 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,01 g, sól 0,86 g, tłuszcz 19,91 g, węglowodany ogółem 100,94 g, węglowodany przyswajalne 71,99 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

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 0,1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 958 kcal, białko ogółem 66,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,46 g, sól 1,19 g, tłuszcz 29,36 g, błonnik pokarmowy 11,7 g, cukry 27,72 g, węglowodany ogółem 117,44 g, węglowodany przyswajalne 77,98 g,