

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

813 kcal
białko ogółem 25,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, sól 3,36 g, tłuszcz 22,92 g, węglowodany ogółem 128,37 g, węglowodany przyswajalne 86,56 g, cukry 38,29 g, błonnik pokarmowy 5,39 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 45 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

998 kcal
białko ogółem 48,02 g, błonnik pokarmowy 17,24 g, cukry 23,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, sól 0,82 g, tłuszcz 37,95 g, węglowodany ogółem 125,04 g, węglowodany przyswajalne 88,38 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Karkówka marynowana 145 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
karkówka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 1 g, mąka pszenna 3 g, musztarda sareska 210g 10 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka zimowa 150 g /Alergeny: 1,10,11/
kapusta biała 100 g, marchew 30 g, rzodkiewka 19,99965 g, Papryka czerwona kg 50 g, pietruszka nać 4,9998 g, koper 4,9998 g, kukurydza konserwowa 10 g, miód porcyjny-20g 2 g, cytryna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/
malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 27,7 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 7,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, sól 2,37 g, tłuszcz 16,25 g, węglowodany ogółem 64,08 g, węglowodany przyswajalne 54,29 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki 45 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/
skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

sałata masłowa
sałata masłowa 20,0004 g

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

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2516 kcal, białko ogółem 104,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,83 g, sól 6,87 g, tłuszcz 78,54 g, węglowodany ogółem 361,14 g, węglowodany przyswajalne 229,23 g, cukry 80,52 g, błonnik pokarmowy 30,53 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

859 kcal
białko ogółem 29,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 3,5 g, tłuszcz 23,37 g, węglowodany ogółem 134,61 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 36,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

868 kcal
białko ogółem 40 g, błonnik pokarmowy 17,55 g, cukry 26,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, sól 0,7 g, tłuszcz 29,61 g, węglowodany ogółem 121,49 g, węglowodany przyswajalne 84,38 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

570 kcal
białko ogółem 32,7 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 6,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,57 g, tłuszcz 16,98 g, węglowodany ogółem 71,49 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2475 kcal, białko ogółem 104,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, sól 7,1 g, tłuszcz 71,41 g, węglowodany ogółem 367 g, węglowodany przyswajalne 236,39 g, cukry 79,52 g, błonnik pokarmowy 31,51 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

623 kcal
białko ogółem 23,62 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 9,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02
g, sól 2,42 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany
ogółem 82,05 g, węglowodany przyswajalne
53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 30,00024 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

Obiad

925 kcal
białko ogółem 41,22 g, błonnik pokarmowy 17,31
g, cukry 19,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,63 g, sól 0,54 g, tłuszcz 32,24 g, węglowodany
ogółem 127,82 g, węglowodany przyswajalne
93,45 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Żupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g,
jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka
pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka zimowa 150 g /Alergeny: 1,10,11/

kapusta biała 100 g, marchew 30 g, rzodkiewka 19,99965 g, Papryka czerwona kg 50 g, pietruszka nać
4,9998 g, koper 4,9998 g, kukurydza konserwowa 10 g, miód porcyjny-20g 2 g, cytryna 10 g, olej
rzepakowy 5 ml

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

507 kcal
białko ogółem 34,61 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,98 g, sól 2,11 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany
ogółem 67,97 g, węglowodany przyswajalne
53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g,
cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23
g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany
ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2308 kcal, białko ogółem 105,19 g, błonnik pokarmowy 43,62 g, cukry 49,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,03 g, sól 6,98 g, tłuszcz 76,21 g, węglowodany ogółem 334,03 g, węglowodany przyswajalne 209 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

799 kcal
białko ogółem 28,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 3,5 g, tłuszcz 16,77 g, węglowodany ogółem 134,55 g, węglowodany przyswajalne 92,08 g, cukry 36,79 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

768 kcal
białko ogółem 37,85 g, błonnik pokarmowy 17,04 g, cukry 25,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,86 g, sól 0,56 g, tłuszcz 20,72 g, węglowodany ogółem 119,47 g, węglowodany przyswajalne 83,78 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 34,04 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 2,61 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 70,73 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2258 kcal, białko ogółem 103,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,52 g, sól 7 g, tłuszcz 54,22 g, węglowodany ogółem 364,16 g, węglowodany przyswajalne 235,67 g, cukry 73,36 g, błonnik pokarmowy 31 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

859 kcal
białko ogółem 29,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 3,5 g, tłuszcz 23,37 g, węglowodany ogółem 134,61 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 36,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

881 kcal
białko ogółem 40,12 g, błonnik pokarmowy 17,62 g, cukry 25,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,5 g, sól 0,61 g, tłuszcz 29,44 g, węglowodany ogółem 125,23 g, węglowodany przyswajalne 87,68 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

570 kcal
białko ogółem 32,7 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 6,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,57 g, tłuszcz 16,98 g, węglowodany ogółem 71,49 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2488 kcal, białko ogółem 104,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,92 g, sól 7,01 g, tłuszcz 71,24 g, węglowodany ogółem 370,74 g, węglowodany przyswajalne 239,69 g, cukry 79,04 g, błonnik pokarmowy 31,58 g.

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

Śniadanie

655 kcal
białko ogółem 24,32 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 9,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02
g, sól 2,52 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany
ogółem 82,45 g, węglowodany przyswajalne
53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 40,00032 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

Obiad

869 kcal
białko ogółem 40,12 g, błonnik pokarmowy 17,62
g, cukry 22,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,5 g, sól 0,61 g, tłuszcz 29,44 g, węglowodany
ogółem 122,24 g, węglowodany przyswajalne
87,68 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g,
jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka
pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

504 kcal
białko ogółem 33,21 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 6,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,98 g, sól 2,07 g, tłuszcz 13,34 g, węglowodany
ogółem 68,67 g, węglowodany przyswajalne
53,59 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 1,16 g,
cukry 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,23
g, sól 0,32 g, tłuszcz 1,25 g, węglowodany
ogółem 25,41 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 33,0003 g

Suma posiłków: 2281 kcal, białko ogółem 103,39 g, błonnik pokarmowy 43,93 g, cukry 57,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, sól 7,11 g, tłuszcz 71,51 g, węglowodany ogółem 329,55 g, węglowodany przyswajalne 203,23 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

160 kcal
białko ogółem 6,34 g, błonnik pokarmowy 5,23 g,
cukry 6,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75
g, sól 0,22 g, tłuszcz 4,08 g, węglowodany
ogółem 27,33 g, węglowodany przyswajalne
19,68 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g,
jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Obiad

851 kcal
białko ogółem 41,8 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 16,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 0,51 g, tłuszcz 33,7 g, węglowodany ogółem 101,45 g, węglowodany przyswajalne 72 g

Surówka zimowa 150 g /Alergeny: 1,10,11/

kapusta biała 100 g, marchew 30 g, rzodkiewka 19,99965 g, Papryka czerwona kg 50 g, pietruszka nać 4,9998 g, koper 4,9998 g, kukurydza konserwowa 10 g, miód porcyjny-20g 2 g, cytryna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Karkówka marynowana 145 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

karkówka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 1 g, mąka pszenna 3 g, musztarda sareska 210g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 1011 kcal, białko ogółem 48,14 g, błonnik pokarmowy 17,31 g, cukry 23,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,57 g, sól 0,73 g, tłuszcz 37,78 g, węglowodany ogółem 128,78 g, węglowodany przyswajalne 91,68 g,