

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

930 kcal
białko ogółem 34,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, sól 2,62 g, tłuszcz 31,69 g, węglowodany ogółem 128,29 g, węglowodany przyswajalne 101,77 g, cukry 18,54 g, błonnik pokarmowy 5,35 g

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

mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 45 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 6 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan

banan 160 g

Obiad

875 kcal
białko ogółem 50,45 g, cukry 22,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, sól 0,47 g, tłuszcz 19,56 g, węglowodany ogółem 128,16 g, węglowodany przyswajalne 95,57 g, błonnik pokarmowy 18,88 g

Zupa pieczarkowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10/

śmietana 12% tł. 10 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieczarki 80 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g, bulion grzybowy 1 szt., ćwiartki z kurczaka 20 g

Kurczak w sosie curry 350 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, marchew 40 g, Papryka czerwona kg 40 g, cebula 30 g, imbir 1 g, curry 0,001 szt., papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 0,001 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 5 ml, czosnek świeży 10,0002 g, śmietanka 36% 10 ml

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny:

1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

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

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 24,32 g, błonnik pokarmowy 12,75 g, cukry 16,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, sól 3,47 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 77 g, węglowodany przyswajalne 33,29 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik tuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

48 kcal
białko ogółem 0,88 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 7,2 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 12 g

kiwi kg

kiwi kg 80 g

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

984 kcal
białko ogółem 39,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,94 g, sól 2,77 g, tłuszcz 32,15 g, węglowodany ogółem 136,95 g, węglowodany przyswajalne 109,09 g, cukry 19,22 g, błonnik pokarmowy 6,19 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 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
jaja kurze 50 g, majonez 620g 6 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan
banan 160 g

Obiad

692 kcal
białko ogółem 47,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, tłuszcz 9,45 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 105,82 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 19,57 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

694 kcal
białko ogółem 29,69 g, błonnik pokarmowy 14,2 g, cukry 16,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 3,25 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 104,89 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny: 6,1,9,3,5,8,10,11,13/
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik tuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Salata MIX Fantazja
Salata MIX Fantazja 25,0005 g

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

Kolacja II

48 kcal
białko ogółem 0,88 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 7,2 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 12 g

kiwi kg
kiwi kg 80 g

Suma posiłków: 2573 kcal, białko ogółem 118,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,65 g, sól 7,85 g, tłuszcz 63,47 g, węglowodany ogółem 397,26 g, węglowodany przyswajalne 265,77 g, cukry 93,42 g, błonnik pokarmowy 34,95 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

626 kcal
białko ogółem 26,85 g, błonnik pokarmowy 9,11 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, sól 2,04 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 81,04 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 45 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurcze 50 g, majonez 620g 6 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan

banan 160 g

Obiad

691 kcal
białko ogółem 46,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,97 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany przyswajalne 63,49 g, sól 0,88 g, węglowodany ogółem 101,98 g, błonnik pokarmowy 10,83 g, cukry 14,55 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazyliia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

Kolacja

732 kcal
białko ogółem 32,45 g, błonnik pokarmowy 18,01 g, cukry 15,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, sól 4,13 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 100,31 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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny: 6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik tuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

65 kcal
białko ogółem 1,19 g, błonnik pokarmowy 3,24 g, cukry 9,72 g, tłuszcz 0,54 g, węglowodany ogółem 16,2 g

kiwi kg

kiwi kg 108 g

Suma posiłków: 2380 kcal, białko ogółem 112,55 g, błonnik pokarmowy 51,74 g, cukry 87,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, sól 7,15 g, tłuszcz 64,61 g, węglowodany ogółem 358,74 g, węglowodany przyswajalne 213,83 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

868 kcal
białko ogółem 36,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 2,74 g, tłuszcz 18,08 g, węglowodany ogółem 141,8 g, węglowodany przyswajalne 114,93 g, cukry 20,02 g, błonnik pokarmowy 7,05 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 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan
banan 160 g

Obiad

692 kcal
białko ogółem 47,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, tłuszcz 9,45 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 105,82 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 19,57 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g
Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml
Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

479 kcal
białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 4,17 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,59 g, sól 3,45 g, tłuszcz 14,11 g, węglowodany ogółem 66,23 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
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g
Sałata MIX Fantazja
Sałata MIX Fantazja 25,0005 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: 2280 kcal, białko ogółem 109,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,71 g, sól 8,19 g, tłuszcz 42,12 g, węglowodany ogółem 368,94 g, węglowodany przyswajalne 271,55 g, cukry 89,93 g, błonnik pokarmowy 26,35 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

984 kcal
białko ogółem 39,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,94 g, sól 2,77 g, tłuszcz 32,15 g, węglowodany ogółem 136,95 g, węglowodany przyswajalne 109,09 g, cukry 19,22 g, błonnik pokarmowy 6,19 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 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
jaja kurze 50 g, majonez 620g 6 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan
banan 160 g

Obiad

672 kcal
białko ogółem 47,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, tłuszcz 9,29 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 107,1 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 15,17 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

Kolacja

694 kcal
białko ogółem 29,69 g, błonnik pokarmowy 14,2 g, cukry 16,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 3,25 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 104,89 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny: 6,1,9,3,5,8,10,11,13/
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Salata MIX Fantazja
Salata MIX Fantazja 25,0005 g

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

Kolacja II

48 kcal
białko ogółem 0,88 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 7,2 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 12 g

kiwi kg
kiwi kg 80 g

Suma posiłków: 2553 kcal, białko ogółem 118,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,58 g, sól 7,85 g, tłuszcz 63,31 g, węglowodany ogółem 398,54 g, węglowodany przyswajalne 265,77 g, cukry 89,02 g, błonnik pokarmowy 36,95 g,

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

Śniadanie

626 kcal
białko ogółem 26,85 g, błonnik pokarmowy 9,11 g, cukry 7,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, sól 2,04 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 81,04 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 45 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurcze 50 g, majonez 620g 6 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

155 kcal
białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan

banan 160 g

Obiad

672 kcal
białko ogółem 47,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, tłuszcz 9,45 g, węglowodany przyswajalne 61,93 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 100,83 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 14,58 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

Kolacja

710 kcal
białko ogółem 34,27 g, błonnik pokarmowy 22,91 g, cukry 26,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, sól 2,82 g, tłuszcz 18,22 g, węglowodany ogółem 108,61 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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 400,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

48 kcal
białko ogółem 0,88 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 7,2 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 12 g

kiwi kg

kiwi kg 80 g

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 114,57 g, błonnik pokarmowy 54,41 g, cukry 95,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, sól 6,79 g, tłuszcz 52,26 g, węglowodany ogółem 361,69 g, węglowodany przyswajalne 212,27 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

197 kcal
białko ogółem 11,21 g, cukry 4,48 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,49 g, sól 0,15 g, tłuszcz
4,24 g, węglowodany ogółem 30,94 g,
węglowodany przyswajalne 25,44 g, błonnik
pokarmowy 6,18 g

Obiad

658 kcal
białko ogółem 39,24 g, błonnik pokarmowy 12,7
g, cukry 12,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,35 g, sól 0,32 g, tłuszcz 15,32 g, węglowodany
ogółem 92,23 g, węglowodany przyswajalne
70,13 g

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

śmietana 12% tł. 10 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieczarki 80 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń
kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g, bulion grzybowy 1 szt., ćwiartki z kurczaka 20 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny:
1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g,
olej rzepakowy 3 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kurczak w sosie curry 350 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, marchew 40 g, Papryka czerwona kg 40 g, cebula 30 g, imbir 1 g, curry
0,001 szt., papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 0,001 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 5 ml,
czosnek świeży 10,0002 g, śmietanka 36% 10 ml

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Suma posiłków: 855 kcal, białko ogółem 50,45 g, cukry 17,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, sól 0,47 g, tłuszcz 19,56 g, węglowodany ogółem 123,17 g,
węglowodany przyswajalne 95,57 g, błonnik pokarmowy 18,88 g,