

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

763 kcal
białko ogółem 21,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 1,97 g, tłuszcz 23,86 g, węglowodany ogółem 119,88 g, węglowodany przyswajalne 85,29 g, cukry 31,37 g, błonnik pokarmowy 4,7 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 75,0015 g

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

ogórek św.
ogórek św. 70 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze
pomarańcze 200 g

Obiad

537 kcal
białko ogółem 23,91 g, błonnik pokarmowy 13,11 g, cukry 19,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, sól 3,91 g, tłuszcz 14,67 g, węglowodany ogółem 85,58 g, węglowodany przyswajalne 39,42 g

Zupa krem z papryki 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/
marchew 30 g, seler 30 g, bulion kostka 2 g, Papryka czerwona kg 100 g, jarzynka 200g 2 g, pomidory w puszcze 25,0008 g, papryka mielona sztuki 2 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, olej rzepakowy 5 ml

Letnie kotletu z zielonego groszku i ziemniaków 255 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/
ziemniaki 120 g, ser sałatkowy 20 g, jaja kurze 15 g, cebula 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, groszek mrożony 100 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,5,6,9,13/
ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

579 kcal
białko ogółem 25,08 g, błonnik pokarmowy 5,1 g, cukry 7,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, sól 3,16 g, tłuszcz 24,65 g, węglowodany ogółem 65,35 g, węglowodany przyswajalne 54,46 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

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/
filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

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

szostka

szostka
szostka 30,00005 g

szostka

szostka

szostka

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

Kolacja II

84 kcal
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

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

Suma posiłków: 2057 kcal, białko ogółem 87,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,03 g, sól 9,23 g, tłuszcz 63,58 g, węglowodany ogółem 299,01 g, węglowodany przyswajalne 197,97 g, cukry 81,62 g, błonnik pokarmowy 26,71 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

809 kcal

białko ogółem 25,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 2,1 g, tłuszcz 23,96 g, węglowodany ogółem 122,66 g, węglowodany przyswajalne 87,65 g, cukry 30,44 g, błonnik pokarmowy 5,09 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

94 kcal

białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

542 kcal

białko ogółem 21,57 g, tłuszcz 6,45 g, błonnik pokarmowy 12,6 g, cukry 19,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 99,32 g, węglowodany przyswajalne 31,42 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, kasza bulgur 70 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

624 kcal

białko ogółem 28,71 g, błonnik pokarmowy 5,52 g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, sól 3,3 g, tłuszcz 25,09 g, węglowodany ogółem 71,4 g, węglowodany przyswajalne 60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

84 kcal

białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 2153 kcal, białko ogółem 93,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 6,04 g, tłuszcz 55,9 g, węglowodany ogółem 321,58 g, węglowodany przyswajalne 197,91 g, cukry 78,68 g, błonnik pokarmowy 27,01 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 19,24 g, błonnik pokarmowy 10,84 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, sól 1,36 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany ogółem 89 g, węglowodany przyswajalne 54,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

492 kcal
białko ogółem 21,04 g, tłuszcz 6,11 g, błonnik pokarmowy 14,05 g, cukry 12,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, sól 2,19 g, węglowodany ogółem 89,21 g, węglowodany przyswajalne 33,9 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, kasza bulgur 70 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

560 kcal
białko ogółem 29,34 g, błonnik pokarmowy 10,03 g, cukry 6,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 21,2 g, węglowodany ogółem 66 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

84 kcal
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 1943 kcal, białko ogółem 88,12 g, błonnik pokarmowy 42,65 g, cukry 64,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g, sól 6,61 g, tłuszcz 53,32 g, węglowodany ogółem 291,31 g, węglowodany przyswajalne 164,95 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 25,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 2,1 g, tłuszcz 17,36 g, węglowodany ogółem 122,6 g, węglowodany przyswajalne 87,59 g, cukry 30,39 g, błonnik pokarmowy 5,09 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

Obiad

542 kcal
białko ogółem 21,57 g, tłuszcz 6,45 g, błonnik pokarmowy 12,6 g, cukry 19,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 99,32 g, węglowodany przyswajalne 31,42 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, kasza bulgur 70 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

526 kcal
białko ogółem 24,55 g, błonnik pokarmowy 6,92 g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g, sól 2,38 g, tłuszcz 13,29 g, węglowodany ogółem 76,84 g, węglowodany przyswajalne 59,98 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1908 kcal, białko ogółem 73,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16 g, sól 4,94 g, tłuszcz 44,6 g, węglowodany ogółem 316,59 g, węglowodany przyswajalne 178,99 g, cukry 60,86 g, błonnik pokarmowy 26,51 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

809 kcal
białko ogółem 25,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 2,1 g, tłuszcz 23,96 g, węglowodany ogółem 122,66 g, węglowodany przyswajalne 87,65 g, cukry 30,44 g, błonnik pokarmowy 5,09 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem
22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

542 kcal
białko ogółem 21,57 g, tłuszcz 6,45 g, błonnik
pokarmowy 12,6 g, cukry 19,41 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g,
węglowodany ogółem 99,32 g, węglowodany
przyswajalne 31,42 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g,
mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, kasza
bulgur 70 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

624 kcal
białko ogółem 28,71 g, błonnik pokarmowy 5,52
g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,93 g, sól 3,3 g, tłuszcz 25,09 g, węglowodany
ogółem 71,4 g, węglowodany przyswajalne
60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

84 kcal
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g,
węglowodany ogółem 5,6 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 2153 kcal, białko ogółem 93,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 6,04 g, tłuszcz 55,9 g, węglowodany ogółem 321,58 g, węglowodany przyswajalne 197,91 g, cukry 78,68 g, błonnik pokarmowy 27,01 g.

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

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 19,24 g, błonnik pokarmowy 10,84
g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,06 g, sól 1,36 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany
ogółem 89 g, węglowodany przyswajalne 54,53
g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem
22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

pomarańcze

pomarańcze 200 g

517 kcal
białko ogółem 21,84 g, tłuszcz 6,51 g, błonnik pokarmowy 13,17 g, cukry 12,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 92,61 g, węglowodany przyswajalne 34,24 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, kasza bulgur 70 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

Kolacja

560 kcal
białko ogółem 29,34 g, błonnik pokarmowy 10,03 g, cukry 6,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 21,2 g, węglowodany ogółem 66 g, węglowodany przyswajalne 51 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

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

84 kcal
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 1968 kcal, białko ogółem 88,92 g, błonnik pokarmowy 41,77 g, cukry 64,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, sól 4,87 g, tłuszcz 53,72 g, węglowodany ogółem 294,71 g, węglowodany przyswajalne 165,29 g.