

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 18,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, sól 1,72 g, tłuszcz 17,31 g, węglowodany ogółem 94,05 g, węglowodany przyswajalne 68,3 g, cukry 10,83 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 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

901 kcal
białko ogółem 54,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,37 g, tłuszcz 26,83 g, sól 1,02 g, węglowodany ogółem 121,77 g, cukry 16,49 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, węglowodany przyswajalne 94,51 g

Zupa gołąbkowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
łopatka mielona 50 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g

Kotlet słoneczny z piersi kurczaka 175 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 15 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml

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

Kolacja

488 kcal
białko ogółem 18,45 g, błonnik pokarmowy 4,38 g, cukry 2,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,47 g, sól 2,32 g, tłuszcz 17,83 g, węglowodany ogółem 64,81 g, węglowodany przyswajalne 62,29 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

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

73 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/
jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2119 kcal, białko ogółem 92,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g, sól 5,06 g, tłuszcz 63,11 g, węglowodany ogółem 309,07 g, węglowodany przyswajalne 225,1 g, cukry 50,97 g, błonnik pokarmowy 22,97 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

624 kcal
białko ogółem 21,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, sól 1,71 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 95,33 g, węglowodany przyswajalne 68,9 g, cukry 9,84 g, błonnik pokarmowy 4,25 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/
7,1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/
1/

szynka konserwowa 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
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/
1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

808 kcal
białko ogółem 44,7 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 17,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, sól 0,52 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne 88,83 g

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

Duszone fileciki z kurczaka 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml, śmietana 12% tł. 15 g, bulion kostka 0,1 g, woda wodociągowa 200 ml, pietruszka nać 4,0002 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/
6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
7/

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

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 21,86 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 2,31 g, tłuszcz 18,13 g, węglowodany ogółem 66,66 g, węglowodany przyswajalne 62,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

73 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/
1/

jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2115 kcal, białko ogółem 91,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,37 g, sól 4,79 g, tłuszcz 56,37 g, węglowodany ogółem 317,94 g, węglowodany przyswajalne 220,62 g, cukry 39,28 g, błonnik pokarmowy 21,76 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

503 kcal
białko ogółem 19,28 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 7,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, sól 1,31 g, tłuszcz 12,61 g, węglowodany ogółem 80,32 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 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

822 kcal
białko ogółem 45,23 g, błonnik pokarmowy 11,34 g, cukry 19,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, sól 0,57 g, tłuszcz 21,51 g, węglowodany ogółem 125,83 g, węglowodany przyswajalne 95,01 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

Duszone fileciki z kurczaka 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml, śmietana 12% tł. 15 g, bulion kostka 0,1 g, woda wodociągowa 200 ml, pietruszka nać 4,0002 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

200 kcal
białko ogółem 9,62 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, węglowodany ogółem 36,08 g, cukry 22,73 g, sól 0,02 g, tłuszcz 7,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słończnika 135 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 55 g, jabłka 65 g, słończnik łuskany 6 g, pomidory suszone 40 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml, Sałata MIX Fantazja 40,0005 g

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 1,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, sól 1,96 g, tłuszcz 14,39 g, węglowodany ogółem 65,56 g, węglowodany przyswajalne 58,83 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 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: 2099 kcal, białko ogółem 100,13 g, błonnik pokarmowy 43,02 g, cukry 68,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,35 g, sól 5,45 g, tłuszcz 56,4 g, węglowodany ogółem 331,53 g, węglowodany przyswajalne 214,06 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

587 kcal
białko ogółem 21,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86 g, sól 1,71 g, tłuszcz 13,42 g, węglowodany ogółem 95,29 g, węglowodany przyswajalne 68,86 g, cukry 9,81 g, błonnik pokarmowy 4,25 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 110 g

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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/
szynka konserwowa 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 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

806 kcal
białko ogółem 44,15 g, błonnik pokarmowy 12,15 g, cukry 22,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, sól 1,49 g, tłuszcz 18,65 g, węglowodany ogółem 124,77 g, węglowodany przyswajalne 88,02 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

Duszone fileciki z kurczaka 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml, śmietana 12% tł. 15 g, bulion kostka 0,1 g, woda wodociągowa 200 ml, pietruszka nać 4,0002 g

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

523 kcal
białko ogółem 22,52 g, błonnik pokarmowy 6,68 g, cukry 10,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, sól 2,31 g, tłuszcz 14,4 g, węglowodany ogółem 75,72 g, węglowodany przyswajalne 62,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

73 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/
jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2085 kcal, białko ogółem 91,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,89 g, sól 5,76 g, tłuszcz 48,32 g, węglowodany ogółem 330,03 g, węglowodany przyswajalne 219,73 g, cukry 53,07 g, błonnik pokarmowy 26,66 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

624 kcal
białko ogółem 21,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, sól 1,71 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 95,33 g, węglowodany przyswajalne 68,9 g, cukry 9,84 g, błonnik pokarmowy 4,25 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 110 g

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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/
szynka konserwowa 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 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

808 kcal
białko ogółem 44,7 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 17,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, sól 0,52 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne 88,83 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

Duszone fileciki z kurczaka 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml, śmietana 12% tł. 15 g, bulion kostka 0,1 g, woda wodociągowa 200 ml, pietruszka nać 4,0002 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

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 21,86 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 2,31 g, tłuszcz 18,13 g, węglowodany ogółem 66,66 g, węglowodany przyswajalne 62,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

73 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/
jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2115 kcal, białko ogółem 91,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,37 g, sól 4,79 g, tłuszcz 56,37 g, węglowodany ogółem 317,94 g, węglowodany przyswajalne 220,62 g, cukry 39,28 g, błonnik pokarmowy 21,76 g.

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

Śniadanie

503 kcal
białko ogółem 19,28 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 7,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, sól 1,31 g, tłuszcz 12,61 g, węglowodany ogółem 80,32 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 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

672 kcal
białko ogółem 45,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany przyswajalne 86,65 g, błonnik pokarmowy 6,65 g, cukry 14,04 g, sól 0,4 g, węglowodany ogółem 115,2 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

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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

46 kcal
białko ogółem 3,3 g, cukry 4,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1 g, sól 0,1 g, tłuszcz 1,5 g, węglowodany ogółem 4,7 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 100,00125 g

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 1,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, sól 1,96 g, tłuszcz 14,39 g, węglowodany ogółem 65,56 g, węglowodany przyswajalne 58,83 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 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: 1795 kcal, białko ogółem 93,83 g, błonnik pokarmowy 29,65 g, cukry 45,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,74 g, sól 5,36 g, tłuszcz 35,3 g, węglowodany ogółem 289,52 g, węglowodany przyswajalne 205,7 g,