

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

671 kcal
białko ogółem 34,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 1,9 g, tłuszcz 25,37 g, węglowodany ogółem 76,83 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g, cukry 18,66 g, błonnik pokarmowy 3,05 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 45 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

835 kcal
białko ogółem 48,05 g, tłuszcz 19,77 g, błonnik pokarmowy 9,29 g, cukry 18,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, sól 2,6 g, węglowodany ogółem 124,98 g, węglowodany przyswajalne 97,72 g

Zupa szczawiowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 g, szynkowa 15 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

322 kcal
białko ogółem 9,53 g, błonnik pokarmowy 1,38 g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, sól 1,14 g, tłuszcz 15,05 g, węglowodany ogółem 38,24 g, węglowodany przyswajalne 18,49 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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: 1976 kcal, białko ogółem 94,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,15 g, sól 5,82 g, tłuszcz 60,43 g, węglowodany ogółem 274,34 g, węglowodany przyswajalne 167,82 g, cukry 68,07 g, błonnik pokarmowy 19,57 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

894 kcal
białko ogółem 42,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,67 g, węglowodany ogółem 121,85 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 18,59 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

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

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 41,57 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 9,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,71 g, sól 0,7 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 123,15 g, węglowodany przyswajalne 106,43 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 19,02 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,41 g, tłuszcz 16,58 g, węglowodany ogółem 82,35 g, węglowodany przyswajalne 61,61 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 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 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: 2360 kcal, białko ogółem 105,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,17 g, sól 6,29 g, tłuszcz 56,8 g, węglowodany ogółem 367,24 g, węglowodany przyswajalne 261,03 g, cukry 63,34 g, błonnik pokarmowy 27,61 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

604 kcal
białko ogółem 33,28 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 9,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,46 g, sól 2,5 g, tłuszcz 16,37 g, węglowodany ogółem 83,39 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 40,5 g, błonnik pokarmowy 9,78 g, cukry 9,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g, sól 0,71 g, tłuszcz 15,11 g, węglowodany ogółem 124,71 g, węglowodany przyswajalne 107,83 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

58 kcal
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

Koktaj truskawkowy z maślinką z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 6,7,1/

Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g, maślanka 100 ml

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 3,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,94 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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: 2052 kcal, białko ogółem 101,3 g, błonnik pokarmowy 39,21 g, cukry 54,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,5 g, sól 5,33 g, tłuszcz 48,45 g, węglowodany ogółem 314,56 g, węglowodany przyswajalne 212,19 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

834 kcal
białko ogółem 42,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, sól 2,99 g, tłuszcz 20,07 g, węglowodany ogółem 121,79 g, węglowodany przyswajalne 92,93 g, cukry 18,54 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 40 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 40,5 g, błonnik pokarmowy 9,78 g, cukry 9,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g, sól 0,71 g, tłuszcz 15,11 g, węglowodany ogółem 124,71 g, węglowodany przyswajalne 107,83 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

486 kcal
białko ogółem 18,61 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, sól 2,41 g, tłuszcz 9,93 g, węglowodany ogółem 81,91 g, węglowodany przyswajalne 61,55 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 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 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: 2255 kcal, białko ogółem 104,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 6,3 g, tłuszcz 45,43 g, węglowodany ogółem 368,3 g, węglowodany przyswajalne 262,31 g, cukry 63,37 g, błonnik pokarmowy 27,86 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

894 kcal
białko ogółem 42,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,67 g, węglowodany ogółem 121,85 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 18,59 g, błonnik pokarmowy 6,71 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

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

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 41,57 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 9,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,71 g, sól 0,7 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 123,15 g, węglowodany przyswajalne 106,43 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 18,67 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 2,41 g, tłuszcz 16,53 g, węglowodany ogółem 81,97 g, węglowodany przyswajalne 61,61 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 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor
pomidor 60 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: 2356 kcal, białko ogółem 105,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,16 g, sól 6,29 g, tłuszcz 56,75 g, węglowodany ogółem 366,86 g, węglowodany przyswajalne 261,03 g, cukry 63,34 g, błonnik pokarmowy 27,26 g,

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

Śniadanie

604 kcal
białko ogółem 33,28 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 9,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,46 g, sól 2,5 g, tłuszcz 16,37 g, węglowodany ogółem 83,39 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 40,5 g, błonnik pokarmowy 9,78 g, cukry 9,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g, sól 0,71 g, tłuszcz 15,11 g, węglowodany ogółem 124,71 g, węglowodany przyswajalne 107,83 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

58 kcal
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

Koktaj truskawkowy z maślinką z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 6,7,1/

Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g, maślanka 100 ml

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 3,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,94 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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: 2052 kcal, białko ogółem 101,3 g, błonnik pokarmowy 39,21 g, cukry 54,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,5 g, sól 5,33 g, tłuszcz 48,45 g, węglowodany ogółem 314,56 g, węglowodany przyswajalne 212,19 g.