

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

852 kcal
białko ogółem 42,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 3 g, tłuszcz 24,9 g, węglowodany ogółem 117,04 g, węglowodany przyswajalne 80,75 g, cukry 27,54 g, błonnik pokarmowy 8,4 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/
kielbasa tatrzańska 45 g

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

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze
pomarańcze 220 g

Obiad

824 kcal
białko ogółem 42,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g, tłuszcz 26,93 g, węglowodany przyswajalne 79,97 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 111,8 g, błonnik pokarmowy 12,16 g, cukry 17,93 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 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 białej kapusty w stylu azjatyckim 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
kapusta biała 120 g, marchew 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, cukier 3 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 2 g, ocet 3 ml

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

Kolacja

473 kcal
białko ogółem 20,84 g, błonnik pokarmowy 5,7 g, cukry 2,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,86 g, tłuszcz 17,77 g, węglowodany ogółem 59,47 g, węglowodany przyswajalne 51,96 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

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

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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 50 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

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

887 kcal
białko ogółem 44,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,39 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany ogółem 122,35 g, węglowodany przyswajalne 90,4 g, cukry 25,69 g, błonnik pokarmowy 6,06 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze

pomarańcze 220 g

Obiad

943 kcal
białko ogółem 49,3 g, błonnik pokarmowy 13,51 g, cukry 15,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, sól 2,49 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 126,99 g, węglowodany przyswajalne 96,34 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalaflor mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 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

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

527 kcal
białko ogółem 23,19 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, sól 3,25 g, tłuszcz 17,95 g, węglowodany ogółem 68,74 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

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

połędwica sopocka 45 g

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

kurczak w galarecie 50 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: 2546 kcal, białko ogółem 121,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,72 g, sól 9,32 g, tłuszcz 72,36 g, węglowodany ogółem 360,43 g, węglowodany przyswajalne 269,03 g, cukry 79,15 g, błonnik pokarmowy 31,28 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

631 kcal
białko ogółem 36,24 g, błonnik pokarmowy 9,45 g, cukry 14,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,58 g, sól 1,93 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany ogółem 88,21 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze

pomarańcze 220 g

Obiad

901 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 15,62 g, cukry 19,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 1,6 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 133,8 g, węglowodany przyswajalne 100,53 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 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 białej kapusty w stylu azjatyckim 150 g /Alergeny:

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

kapusta biała 120 g, marchew 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, cukier 3 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 2 g, ocet 3 ml

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

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

169 kcal
białko ogółem 9,3 g, błonnik pokarmowy 5,19 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, sól 0,24 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 18,53 g, węglowodany przyswajalne 9,3 g

Jogurtowy pudding z nasionami chia i truskawkami 250 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 150 g, Truskawka mrożona kg 100 g, nasiona chia 10,0005 g, erytrytol 2 g

Kolacja

457 kcal
białko ogółem 23,27 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,75 g, tłuszcz 14,06 g, węglowodany ogółem 62,34 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

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

kurczak w galarecie 50 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: 2347 kcal, białko ogółem 116,15 g, błonnik pokarmowy 45,81 g, cukry 78,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,88 g, sól 6,71 g, tłuszcz 63,37 g, węglowodany ogółem 345,23 g, węglowodany przyswajalne 234,39 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

850 kcal
białko ogółem 44,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,32 g, sól 3,39 g, tłuszcz 20,65 g, węglowodany ogółem 122,31 g, węglowodany przyswajalne 90,36 g, cukry 25,66 g, błonnik pokarmowy 6,06 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 10 g

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze

pomarańcze 220 g

Obiad

781 kcal
białko ogółem 49,91 g, błonnik pokarmowy 15,59 g, cukry 20,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g, sól 2,72 g, tłuszcz 10,03 g, węglowodany ogółem 131,45 g, węglowodany przyswajalne 91,98 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

490 kcal
białko ogółem 23,15 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 3,25 g, tłuszcz 13,82 g, węglowodany ogółem 68,7 g, węglowodany przyswajalne 61,57 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

południca sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

południca sopočka 45 g

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

kurczak w galarecie 50 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: 2310 kcal, białko ogółem 121,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,38 g, sól 9,55 g, tłuszcz 44,94 g, węglowodany ogółem 364,81 g, węglowodany przyswajalne 264,59 g, cukry 84,32 g, błonnik pokarmowy 33,36 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

887 kcal
białko ogółem 44,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,39 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany ogółem 122,35 g, węglowodany przyswajalne 90,4 g, cukry 25,69 g, błonnik pokarmowy 6,06 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

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/
kiełbasa tatrzańska 45 g

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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze
pomarańcze 220 g

Obiad

943 kcal
białko ogółem 49,3 g, błonnik pokarmowy 13,51 g, cukry 15,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, sól 2,49 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 126,99 g, węglowodany przyswajalne 96,34 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/
kalefior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 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

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

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

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 23,19 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, sól 3,25 g, tłuszcz 17,95 g, węglowodany ogółem 68,74 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

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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 50 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: 2546 kcal, białko ogółem 121,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,72 g, sól 9,32 g, tłuszcz 72,36 g, węglowodany ogółem 360,43 g, węglowodany przyswajalne 269,03 g, cukry 79,15 g, błonnik pokarmowy 31,28 g,

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowod. + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

612 kcal
białko ogółem 35,46 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 12,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, sól 1,93 g, tłuszcz 15,76 g, węglowodany ogółem 84,25 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

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

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze

pomarańcze 220 g

Obiad

931 kcal
białko ogółem 49,3 g, błonnik pokarmowy 13,51 g, cukry 12,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, sól 2,49 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 124 g, węglowodany przyswajalne 96,34 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalaflor mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczonka karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 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

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

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

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

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

169 kcal
białko ogółem 9,3 g, błonnik pokarmowy 5,19 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, sól 0,24 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 18,53 g, węglowodany przyswajalne 9,3 g

Jogurtowy pudding z nasionami chia i truskawkami 250 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 150 g, Truskawka mrożona kg 100 g, nasiona chia 10,0005 g, erytrytol 2 g

Kolacja

457 kcal
białko ogółem 23,27 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,75 g, tłuszcz 14,06 g, węglowodany ogółem 62,34 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

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

kurczak w galarecie 50 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: 2358 kcal, białko ogółem 121,62 g, błonnik pokarmowy 42,5 g, cukry 69,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,55 g, sól 7,6 g, tłuszcz 65,85 g, węglowodany ogółem 331,47 g, węglowodany przyswajalne 230,2 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 7,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, tłuszcz 4,05 g, węglowodany przyswajalne 8,22 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 11,21 g, błonnik pokarmowy 1,5 g, cukry 1,16 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Obiad

735 kcal
białko ogółem 34,05 g, błonnik pokarmowy 8,66 g, cukry 21,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,57 g, sól 0,25 g, tłuszcz 23,04 g, węglowodany ogółem 99,31 g, węglowodany przyswajalne 71,75 g

Surówka z białej kapusty w stylu azjatyckim 150 g /Alergeny:
3,1,5,6,9,10,11,13/

kapusta biała 120 g, marchew 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, cukier 3 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 2 g, ocet 3 ml

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

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

Suma posiłków: 844 kcal, białko ogółem 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, tłuszcz 27,09 g, węglowodany przyswajalne 79,97 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 110,52 g, błonnik pokarmowy 10,16 g, cukry 22,33 g,