

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

849 kcal
białko ogółem 41,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, sól 2,71 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany ogółem 113,05 g, węglowodany przyswajalne 83,34 g, cukry 18,96 g, błonnik pokarmowy 8,82 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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 45 g

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

rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 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

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

866 kcal
białko ogółem 40,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, tłuszcz 23,04 g, węglowodany przyswajalne 100,88 g, sól 1,49 g, węglowodany ogółem 131,18 g, cukry 21,58 g, błonnik pokarmowy 16,29 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pomidorowe risotto z warzywami i łopatką wieprz. 255 g duszenie /Alergeny: 1,7,6,9,3,10/
ryż 80 g, masło 200 g 10 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, łopatka 100 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

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

Kolacja

673 kcal
białko ogółem 31,23 g, błonnik pokarmowy 11,03 g, cukry 8,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, sól 1,72 g, tłuszcz 30,54 g, węglowodany ogółem 72,2 g, węglowodany przyswajalne 58,36 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

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

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002 g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 20,0004 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

894 kcal
białko ogółem 42,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 121,72 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 18,67 g, błonnik pokarmowy 6,93 g

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

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

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

851 kcal
białko ogółem 39,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, tłuszcz 22,37 g, węglowodany przyswajalne 97,64 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 128,25 g, cukry 20,11 g, błonnik pokarmowy 15,2 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pomidorowe risotto z warzywami i łopatką wieprz. 255 g duszenie /Alergeny: 1,7,6,9,3,10/

ryż 80 g, masło 200 g 10 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, łopatka 100 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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

720 kcal
białko ogółem 33,41 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 7,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,12 g, tłuszcz 30,55 g, węglowodany ogółem 80,05 g, węglowodany przyswajalne 69,75 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002 g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2594 kcal, białko ogółem 116,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,78 g, sól 7,18 g, tłuszcz 80,26 g, węglowodany ogółem 361,52 g, węglowodany przyswajalne 260,38 g, cukry 71,27 g, błonnik pokarmowy 36,85 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 33,22 g, błonnik pokarmowy 9,1 g,
cukry 7,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45
g, sól 2,49 g, tłuszcz 16,26 g, węglowodany
ogółem 81,37 g, węglowodany przyswajalne
51,79 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

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

854 kcal
białko ogółem 40,21 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 10,86 g, tłuszcz 23,04 g,
węglowodany przyswajalne 100,88 g, sól 1,49 g,
węglowodany ogółem 128,19 g, cukry 18,59 g,
błonnik pokarmowy 16,29 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g,
pietruszkę korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pomidorowe risotto z warzywami i łopatką wieprz. 255 g duszenie /Alergeny:
1,7,6,9,3,10/

ryż 80 g, masło 200 g 10 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, łopatka 100 g,
koncentrat pomidorowy szt 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g
5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

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

658 kcal
białko ogółem 33,73 g, błonnik pokarmowy 13,8
g, cukry 7,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,3 g, sól 1,61 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany
ogółem 75,15 g, węglowodany przyswajalne
58,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
3,10,1,5,6,9,11,13/

ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002
g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2377 kcal, białko ogółem 117,46 g, błonnik pokarmowy 48,18 g, cukry 59,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,72 g, sól 5,84 g, tłuszcz 73,14 g,
węglowodany ogółem 326,34 g, węglowodany przyswajalne 220,94 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

857 kcal
białko ogółem 42,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g, sól 2,99 g, tłuszcz 22,49 g, węglowodany ogółem 121,68 g, węglowodany przyswajalne 92,95 g, cukry 18,64 g, błonnik pokarmowy 6,93 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 10 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

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

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

851 kcal
białko ogółem 39,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, tłuszcz 22,37 g, węglowodany przyswajalne 97,64 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 128,25 g, cukry 20,11 g, błonnik pokarmowy 15,2 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pomidorowe risotto z warzywami i łopatką wieprz. 255 g duszenie /Alergeny: 1,7,6,9,3,10/
ryż 80 g, masło 200 g 10 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, łopatka 100 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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

683 kcal
białko ogółem 33,37 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 7,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 2,12 g, tłuszcz 26,42 g, węglowodany ogółem 80,01 g, węglowodany przyswajalne 69,71 g

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

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

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002 g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2520 kcal, białko ogółem 116,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, sól 7,18 g, tłuszcz 72 g, węglowodany ogółem 361,44 g, węglowodany przyswajalne 260,3 g, cukry 71,21 g, błonnik pokarmowy 36,85 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

894 kcal
białko ogółem 42,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, sól 2,99 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 121,72 g, węglowodany przyswajalne 92,99 g, cukry 18,67 g, błonnik pokarmowy 6,93 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

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

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

916 kcal
białko ogółem 46,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany przyswajalne 101,71 g, sól 2,98 g, węglowodany ogółem 130,89 g, cukry 13,74 g, błonnik pokarmowy 11,59 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/
łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

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

720 kcal
białko ogółem 33,41 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 7,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,12 g, tłuszcz 30,55 g, węglowodany ogółem 80,05 g, węglowodany przyswajalne 69,75 g

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

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

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002 g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2659 kcal, białko ogółem 123,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,85 g, sól 8,11 g, tłuszcz 84,48 g, węglowodany ogółem 364,16 g, węglowodany przyswajalne 264,45 g, cukry 64,9 g, błonnik pokarmowy 33,24 g,

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

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 33,22 g, błonnik pokarmowy 9,1 g,
cukry 7,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45
g, sól 2,49 g, tłuszcz 16,26 g, węglowodany
ogółem 81,37 g, węglowodany przyswajalne
51,79 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

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

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

904 kcal
białko ogółem 46,04 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,8 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany
przyswajalne 101,71 g, sól 2,98 g, węglowodany
ogółem 127,9 g, cukry 10,75 g, błonnik
pokarmowy 11,59 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g,
pietruszkę korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny:

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

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

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

658 kcal
białko ogółem 33,73 g, błonnik pokarmowy 13,8
g, cukry 7,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,3 g, sól 1,61 g, tłuszcz 26,84 g, węglowodany
ogółem 75,15 g, węglowodany przyswajalne
58,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

ćwiartki z kurczaka 100 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,0002
g, Marchew mrożona 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2437 kcal, białko ogółem 123,35 g, błonnik pokarmowy 43,96 g, cukry 53,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,66 g, sól 7,33 g, tłuszcz 76,73 g, węglowodany ogółem 328,85 g, węglowodany przyswajalne 221,77 g.