

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

791 kcal
białko ogółem 39,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, sól 2,12 g, tłuszcz 24,3 g, węglowodany ogółem 107,21 g, węglowodany przyswajalne 98,64 g, cukry 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,03 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 45 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Drugie śniadanie

104 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 20 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 28 g

jabłka

jabłka 200 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 38,69 g, tłuszcz 13,79 g, błonnik pokarmowy 7,36 g, cukry 19,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, sól 2,82 g, węglowodany ogółem 113,17 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

524 kcal
białko ogółem 23,8 g, błonnik pokarmowy 5,74 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,91 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 56,04 g, węglowodany przyswajalne 48,1 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 2212 kcal, białko ogółem 104,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,93 g, sól 7,04 g, tłuszcz 61,39 g, węglowodany ogółem 321,91 g, węglowodany przyswajalne 233,24 g, cukry 70,89 g, błonnik pokarmowy 27,9 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

930 kcal
białko ogółem 43,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,89 g, sól 2,42 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 133,44 g, węglowodany przyswajalne 105,91 g, cukry 19,27 g, błonnik pokarmowy 5,89 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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 45 g
Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml
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

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

727 kcal
białko ogółem 39,84 g, tłuszcz 13,85 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 21,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 115,19 g, węglowodany przyswajalne 86,03 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 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 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

558 kcal
białko ogółem 25,45 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 61,83 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

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

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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja
Salata MIX Fantazja 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: 2384 kcal, białko ogółem 111,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, sól 6,86 g, tłuszcz 62,72 g, węglowodany ogółem 350,35 g, węglowodany przyswajalne 246,83 g, cukry 75,01 g, błonnik pokarmowy 25,12 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

485 kcal
białko ogółem 29,85 g, błonnik pokarmowy 8,21 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, sól 1,73 g, tłuszcz 15,45 g, węglowodany ogółem 60,07 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 45 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

Drugie śniadanie

104 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 20 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 28 g

jabłka

jabłka 200 g

Obiad

694 kcal
białko ogółem 42,15 g, tłuszcz 14,66 g, błonnik pokarmowy 13,5 g, cukry 21,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 2,81 g, węglowodany ogółem 97,85 g, węglowodany przyswajalne 26,02 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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

Podwieczorek

80 kcal
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

Kolacja

491 kcal
białko ogółem 25,52 g, błonnik pokarmowy 7,37 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, sól 1,74 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 55,96 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 1940 kcal, białko ogółem 102,83 g, błonnik pokarmowy 42,97 g, cukry 70,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,09 g, sól 6,55 g, tłuszcz 50,25 g, węglowodany ogółem 274,3 g, węglowodany przyswajalne 128,58 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 39,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, sól 2,45 g, tłuszcz 21,17 g, węglowodany ogółem 97,4 g, węglowodany przyswajalne 71,17 g, cukry 21,49 g, błonnik pokarmowy 4,59 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,10,7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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 45 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

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

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

727 kcal
białko ogółem 39,84 g, tłuszcz 13,85 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 21,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 115,19 g, węglowodany przyswajalne 86,03 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% t. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/
lopotka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 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 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

608 kcal
białko ogółem 30,31 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 26,13 g, węglowodany ogółem 62,39 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

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

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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 60 g

Salata MIX Fantazja
Salata MIX Fantazja 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: 2236 kcal, białko ogółem 111,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,68 g, sól 6,89 g, tłuszcz 61,47 g, węglowodany ogółem 314,87 g, węglowodany przyswajalne 212,09 g, cukry 77,23 g, błonnik pokarmowy 23,82 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

930 kcal
białko ogółem 43,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,89 g, sól 2,42 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 133,44 g, węglowodany przyswajalne 105,91 g, cukry 19,27 g, błonnik pokarmowy 5,89 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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 45 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

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

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

727 kcal
białko ogółem 39,84 g, tłuszcz 13,85 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 21,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,05 g, węglowodany ogółem 115,19 g, węglowodany przyswajalne 86,03 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 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 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

583 kcal
białko ogółem 27,88 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 62,11 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 2409 kcal, białko ogółem 113,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, sól 6,86 g, tłuszcz 64,31 g, węglowodany ogółem 350,63 g, węglowodany przyswajalne 246,83 g, cukry 75,01 g, błonnik pokarmowy 25,12 g.

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

Śniadanie

637 kcal
białko ogółem 32 g, błonnik pokarmowy 8,75 g,
cukry 9,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,28 g, sól 1,85 g, tłuszcz 20,69 g,
węglowodany ogółem 84,38 g, węglowodany
przyswajalne 55,19 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 45 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

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

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

727 kcal
białko ogółem 39,84 g, tłuszcz 13,85 g, błonnik
pokarmowy 8,57 g, cukry 21,69 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,05 g,
węglowodany ogółem 115,19 g, węglowodany
przyswajalne 86,03 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1
g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 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 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

489 kcal
białko ogółem 22,17 g, błonnik pokarmowy 8,01
g, cukry 1,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,81 g, sól 1,85 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany
ogółem 61,95 g, węglowodany przyswajalne
50,87 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

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

kurczak w galarecie 50 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 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: 2022 kcal, białko ogółem 96,8 g, błonnik pokarmowy 32,14 g, cukry 64,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, sól 5,94 g, tłuszcz 52,74 g,
węglowodany ogółem 301,41 g, węglowodany przyswajalne 192,09 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

182 kcal
białko ogółem 5,56 g, błonnik pokarmowy 6,2 g,
cukry 5,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,29
g, sól 1,28 g, tłuszcz 3,12 g, węglowodany
ogółem 36,42 g, węglowodany przyswajalne
28,78 g

Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/

kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g,
jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

Obiad

667 kcal
białko ogółem 41,95 g, błonnik pokarmowy 12,52 g, cukry 13,59 g, sól 2,07 g, tłuszcz 16,29 g, węglowodany ogółem 86,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,68 g, węglowodany przyswajalne 25,4 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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

Gołąbki z mięs. łopatk. zawijane w sosie pomidor. 165 g duszenie /Alergeny:

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

łopatka mielona 120 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g, kapusta biała 100 g

Suma posiłków: 849 kcal, białko ogółem 47,51 g, błonnik pokarmowy 18,72 g, cukry 18,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,97 g, sól 3,35 g, tłuszcz 19,41 g, węglowodany ogółem 123,06 g, węglowodany przyswajalne 54,18 g,