

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

837 kcal
białko ogółem 44,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, sól 2,79 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 116,8 g, węglowodany przyswajalne 80,74 g, cukry 20,13 g, błonnik pokarmowy 8,28 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

1115 kcal
białko ogółem 69,99 g, cukry 14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 g, tłuszcz 46,41 g, węglowodany ogółem 101,02 g, sól 0,4 g, błonnik pokarmowy 17,05 g, węglowodany przyswajalne 11,12 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/
makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka w sosie śliwkowym 162 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8/
karkówka 150 g, śliwka 12 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Surówka z roszponki i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/
roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/
rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

707 kcal
białko ogółem 16,56 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 3,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, sól 1,13 g, tłuszcz 23,13 g, węglowodany ogółem 115,26 g, węglowodany przyswajalne 103,15 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g

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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 80 g, brzoskwinie puszka 50,0024 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g, Marchew mrożona 50 g, pietruszka nać 1,9998 g

ogórek św.
ogórek św. 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2863 kcal, białko ogółem 135,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,61 g, sól 4,35 g, tłuszcz 104,97 g, węglowodany ogółem 378,03 g, węglowodany przyswajalne 217,57 g, cukry 58,03 g, błonnik pokarmowy 41,87 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

863 kcal
białko ogółem 46,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, sól 3,08 g, tłuszcz 27,26 g, węglowodany ogółem 120,11 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g, cukry 18,75 g, błonnik pokarmowy 6,34 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 110 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata
rukola sałata 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

927 kcal
białko ogółem 55,21 g, cukry 12,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, tłuszcz 29,15 g, węglowodany ogółem 115,14 g, sól 0,48 g, błonnik pokarmowy 6,39 g, węglowodany przyswajalne 73,77 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/
1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/

makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawiąże z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/
rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

821 kcal
białko ogółem 18,99 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 3,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, sól 2,02 g, tłuszcz 23,29 g, węglowodany ogółem 136,21 g, węglowodany przyswajalne 125,56 g

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

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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 80 g, brzoskwinie puszka 50,0024 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g, Marchew mrożona 50 g, pietruszka nać 1,9998 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2815 kcal, białko ogółem 124,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,46 g, sól 5,61 g, tłuszcz 87,68 g, węglowodany ogółem 416,41 g, węglowodany przyswajalne 309,42 g, cukry 55,82 g, błonnik pokarmowy 27,11 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 8,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 80,33 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

957 kcal
białko ogółem 58,8 g, cukry 10,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, tłuszcz 35,98 g, węglowodany ogółem 96,77 g, sól 0,41 g, błonnik pokarmowy 17,71 g, węglowodany przyswajalne 12,49 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/

makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawijańce z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1/

masło 200 g 2 g, sól 0,01 g, kasza jęczmienna pęczak 90 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

496 kcal
białko ogółem 15,22 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 1,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, sól 1,27 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 65,31 g, węglowodany przyswajalne 55,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2413 kcal, białko ogółem 128,38 g, błonnik pokarmowy 43,69 g, cukry 44,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,16 g, sól 4,29 g, tłuszcz 93,76 g, węglowodany ogółem 285,59 g, węglowodany przyswajalne 143 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 46,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, sól 3,08 g, tłuszcz 23,13 g, węglowodany ogółem 120,07 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g, cukry 18,72 g, błonnik pokarmowy 6,34 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 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

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

Obiad

807 kcal
białko ogółem 61,05 g, cukry 22,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,27 g, tłuszcz 15,65 g, węglowodany ogółem 114,62 g, sól 0,87 g, błonnik pokarmowy 11,19 g, węglowodany przyswajalne 70,25 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/
1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/

makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

784 kcal
białko ogółem 18,95 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 3,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,81 g, sól 2,02 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 136,17 g, węglowodany przyswajalne 125,52 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 80 g, brzoskwinie puszka 50,0024 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g, Marchew mrożona 50 g, pietruszka nać 1,9998 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2554 kcal, białko ogółem 129,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,24 g, sól 5,98 g, tłuszcz 65,84 g, węglowodany ogółem 397,79 g, węglowodany przyswajalne 283,26 g, cukry 53,29 g, błonnik pokarmowy 28,75 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

863 kcal
białko ogółem 46,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, sól 3,08 g, tłuszcz 27,26 g, węglowodany ogółem 120,11 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g, cukry 18,75 g, błonnik pokarmowy 6,34 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 110 g

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

połudwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połudwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata
rukola sałata 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

927 kcal
białko ogółem 55,21 g, cukry 12,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, tłuszcz 29,15 g, węglowodany ogółem 115,14 g, sól 0,48 g, błonnik pokarmowy 6,39 g, węglowodany przyswajalne 73,77 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/
makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawiąjance z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/
rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

821 kcal
białko ogółem 18,99 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 3,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, sól 2,02 g, tłuszcz 23,29 g, węglowodany ogółem 136,21 g, węglowodany przyswajalne 125,56 g

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

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

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 80 g, brzoskwinie puszka 50,0024 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g, Marchew mrożona 50 g, pietruszka nać 1,9998 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2815 kcal, białko ogółem 124,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,46 g, sól 5,61 g, tłuszcz 87,68 g, węglowodany ogółem 416,41 g, węglowodany przyswajalne 309,42 g, cukry 55,82 g, błonnik pokarmowy 27,11 g.

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

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 8,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 80,33 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

Obiad

929 kcal
białko ogółem 54,67 g, cukry 8,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, tłuszcz 33,67 g, węglowodany ogółem 106,32 g, sól 0,47 g, błonnik pokarmowy 8,81 g, węglowodany przyswajalne 72,96 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/

makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawiąncze z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

496 kcal
białko ogółem 15,22 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 1,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, sól 1,27 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 65,31 g, węglowodany przyswajalne 55,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2385 kcal, białko ogółem 124,25 g, błonnik pokarmowy 34,79 g, cukry 42,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,83 g, sól 4,35 g, tłuszcz 91,45 g, węglowodany ogółem 295,14 g, węglowodany przyswajalne 203,47 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

249 kcal
białko ogółem 22,1 g, cukry 6,23 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 0,68 g, tłuszcz 6,84 g,
węglowodany ogółem 27,23 g, sól 0,29 g,
błonnik pokarmowy 4,21 g, węglowodany
przyswajalne 4,03 g

Obiad

376 kcal
białko ogółem 12,5 g, błonnik pokarmowy 7,62 g,
cukry 4,91 g, sól 0,92 g, tłuszcz 20,51 g,
węglowodany ogółem 36,29 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 3,64 g, węglowodany
przyswajalne 21,33 g

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,6,7,9,5,8,10,11,13/

makaron orzo 25 g, Filet z p/ kurczaka kg 80 g, marchew 50 g, seler 40 g, pietruszka nać 10,0002 g, ziele
angielskie 20g szt 1 g, olej rzepakowy 5 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,8,10,11,12/

rabarbar 0,05 kg

Marchewkowe naleśniki z farszem szpinak. - ser. 190 g smażenie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

sok z marchwi 79,9986 ml, mąka pszenna 30 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 10 ml, szpinak mrożony
80 g, ser ser salatkowy 25 g, czosnek świeży 1,0002 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1
g

Suma posiłków: 625 kcal, białko ogółem 34,6 g, cukry 11,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, tłuszcz 27,35 g, węglowodany ogółem 63,52 g, sól 1,21 g,
błonnik pokarmowy 11,83 g, węglowodany przyswajalne 25,36 g,