

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

820 kcal
białko ogółem 28,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, sól 1,5 g, tłuszcz 23,64 g, węglowodany ogółem 133,81 g, węglowodany przyswajalne 64,23 g, cukry 28,3 g, błonnik pokarmowy 16,59 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 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

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 39,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, tłuszcz 24,08 g, węglowodany przyswajalne 56,62 g, błonnik pokarmowy 18,34 g, cukry 19,88 g, sól 0,73 g, węglowodany ogółem 105,49 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jaja kurze 5 g, groszek mrożony 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, cukier 2 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

619 kcal
białko ogółem 28,3 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 6,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,63 g, sól 2,15 g, tłuszcz 24,21 g, węglowodany ogółem 73,65 g, węglowodany przyswajalne 63,38 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

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, ziola prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2417 kcal, białko ogółem 99,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,61 g, sól 4,63 g, tłuszcz 73,24 g, węglowodany ogółem 360,4 g, węglowodany przyswajalne 210,39 g, cukry 78,5 g, błonnik pokarmowy 46,01 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

848 kcal
białko ogółem 31,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, sól 1,76 g, tłuszcz 24,23 g, węglowodany ogółem 135,13 g, węglowodany przyswajalne 68,9 g, cukry 27,31 g, błonnik pokarmowy 14,33 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

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

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

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 45 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

Obiad

827 kcal
białko ogółem 40,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany przyswajalne 77,06 g, błonnik pokarmowy 19,96 g, cukry 17,68 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 121,26 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/
twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

645 kcal
białko ogółem 29,71 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 6,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,64 g, sól 2,39 g, tłuszcz 24,24 g, węglowodany ogółem 76,96 g, węglowodany przyswajalne 68,05 g

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

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

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/
filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

Salata rozponka
Salata rozponka 25 g

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

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2416 kcal, białko ogółem 103,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,66 g, sól 5,17 g, tłuszcz 73,52 g, węglowodany ogółem 352,6 g, węglowodany przyswajalne 214,01 g, cukry 51,5 g, błonnik pokarmowy 42,04 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 27,12 g, błonnik pokarmowy 17,95 g, cukry 25,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, sól 1,18 g, tłuszcz 18,48 g, węglowodany ogółem 115,62 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g

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

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

827 kcal
białko ogółem 40,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany przyswajalne 77,06 g, błonnik pokarmowy 19,96 g, cukry 17,68 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 121,26 g

banan

banan 120 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Kolacja

569 kcal
białko ogółem 29,49 g, błonnik pokarmowy 9,9 g, cukry 6,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, sól 1,88 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 69,37 g, węglowodany przyswajalne 57,65 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, ziola prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Suma posiłków: 2375 kcal, białko ogółem 104,46 g, błonnik pokarmowy 61,31 g, cukry 89,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, sól 5,52 g, tłuszcz 64,61 g, węglowodany ogółem 368,6 g, węglowodany przyswajalne 227,77 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 16,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g, sól 1,75 g, tłuszcz 14,93 g, węglowodany ogółem 91,59 g, węglowodany przyswajalne 68,38 g, cukry 20,54 g, błonnik pokarmowy 4,3 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 45 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Obiad

827 kcal
białko ogółem 40,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany przyswajalne 77,06 g, błonnik pokarmowy 19,96 g, cukry 17,68 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 121,26 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

608 kcal
białko ogółem 29,67 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 6,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, sól 2,39 g, tłuszcz 20,11 g, węglowodany ogółem 76,92 g, węglowodany przyswajalne 68,01 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

134 kcal
białko ogółem 2,84 g, błonnik pokarmowy 1,23 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,25 g, sól 0,34 g, tłuszcz 1,33 g, węglowodany ogółem 26,95 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 35,0001 g

Suma posiłków: 2135 kcal, białko ogółem 89,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,26 g, sól 5,25 g, tłuszcz 60,47 g, węglowodany ogółem 316,72 g, węglowodany przyswajalne 213,45 g, cukry 44,82 g, błonnik pokarmowy 32,36 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

848 kcal
białko ogółem 31,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, sól 1,76 g, tłuszcz 24,23 g, węglowodany ogółem 135,13 g, węglowodany przyswajalne 68,9 g, cukry 27,31 g, błonnik pokarmowy 14,33 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 45 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

Obiad

827 kcal
białko ogółem 40,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany przyswajalne 77,06 g, błonnik pokarmowy 19,96 g, cukry 17,68 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 121,26 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

645 kcal
białko ogółem 29,71 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 6,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,64 g, sól 2,39 g, tłuszcz 24,24 g, węglowodany ogółem 76,96 g, węglowodany przyswajalne 68,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

Salata roszponka

Salata roszponka 25 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: 2411 kcal, białko ogółem 103,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,57 g, sól 4,93 g, tłuszcz 80,07 g, węglowodany ogółem 351,18 g, węglowodany przyswajalne 214,01 g, cukry 51,2 g, błonnik pokarmowy 43,06 g.

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

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 27,12 g, błonnik pokarmowy 17,95 g, cukry 25,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, sól 1,18 g, tłuszcz 18,48 g, węglowodany ogółem 115,62 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

827 kcal
białko ogółem 40,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany przyswajalne 77,06 g, błonnik pokarmowy 19,96 g, cukry 17,68 g, sól 0,77 g, węglowodany ogółem 121,26 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

Kolacja

569 kcal
białko ogółem 29,49 g, błonnik pokarmowy 9,9 g,
cukry 6,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,92 g, sól 1,88 g, tłuszcz 20,25 g,
węglowodany ogółem 69,37 g, węglowodany
przyswajalne 57,65 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g,
cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17
g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany
ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne
8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Suma posiłków: 2375 kcal, białko ogółem 104,46 g, błonnik pokarmowy 61,31 g, cukry 89,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, sól 5,52 g, tłuszcz 64,61 g, węglowodany ogółem 368,6 g, węglowodany przyswajalne 227,77 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

165 kcal
białko ogółem 8,7 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,71 g, tłuszcz 4,45 g, węglowodany
przyswajalne 12,94 g, błonnik pokarmowy 4,36 g,
cukry 9,69 g, sól 0,2 g, węglowodany ogółem
24,36 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jaja kurze 5 g, groszek mrożony 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, cukier 2 g

Obiad

697 kcal
białko ogółem 20,16 g, błonnik pokarmowy 9,7 g,
cukry 23,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,9
g, tłuszcz 18,64 g, węglowodany ogółem 114,81
g, sól 0,66 g, węglowodany przyswajalne 84,97 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 150 g /Alergeny: 3,10,7/

kapusta czerwona 120 g, jabłka 20 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 7,998 g, sól 0,1 g, cukier 5 g, Jogurt naturalny 10 g

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

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

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Suma posiłków: 862 kcal, białko ogółem 28,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, tłuszcz 23,09 g, węglowodany przyswajalne 97,91 g, błonnik pokarmowy 14,06 g, cukry 33,63 g, sól 0,86 g, węglowodany ogółem 139,17 g,