

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 25,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, sól 2,07 g, tłuszcz 22,22 g, węglowodany ogółem 102,07 g, węglowodany przyswajalne 64,14 g, cukry 31,08 g, błonnik pokarmowy 6,78 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml
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
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 40 g
dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 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

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

jabłka
jabłka 160 g

Obiad

862 kcal
białko ogółem 62,54 g, błonnik pokarmowy 14,45 g, cukry 25,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,69 g, sól 4,01 g, tłuszcz 35,02 g, węglowodany ogółem 94,17 g, węglowodany przyswajalne 26,73 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łyżeczka 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g
Szaszłyk 180 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 10 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, olej rzepakowy 10 ml, Papryka czerwona kg 30 g
Ziemniaki opiekane 200 g
ziemniak cząstka 200 g
surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g
kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

534 kcal
białko ogółem 30,88 g, błonnik pokarmowy 6,18 g, cukry 4,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, sól 3,26 g, tłuszcz 19,96 g, węglowodany ogółem 62,24 g, węglowodany przyswajalne 52,98 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 rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 40 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
ogórek św.
ogórek św. 60 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: 2274 kcal, białko ogółem 121,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g, sól 9,61 g, tłuszcz 78,47 g, węglowodany ogółem 300,13 g, węglowodany przyswajalne 143,85 g, cukry 76,47 g, błonnik pokarmowy 32,13 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

719 kcal

białko ogółem 28,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,41 g, tłuszcz 22,37 g, węglowodany ogółem 102,44 g, węglowodany przyswajalne 69,17 g, cukry 29,18 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 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 15 g

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

szynkowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

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

907 kcal

białko ogółem 61,75 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 24,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g, sól 1,45 g, tłuszcz 19,92 g, węglowodany ogółem 128,42 g, węglowodany przyswajalne 95,39 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatką 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

578 kcal

białko ogółem 34,02 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 5,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, sól 3,71 g, tłuszcz 20,15 g, węglowodany ogółem 65,15 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

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: 2383 kcal, białko ogółem 126,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, sól 7,84 g, tłuszcz 63,71 g, węglowodany ogółem 337,66 g, węglowodany przyswajalne 221,19 g, cukry 75,15 g, błonnik pokarmowy 26,57 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

620 kcal
białko ogółem 22,4 g, błonnik pokarmowy 9,28 g,
cukry 9,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,69
g, sól 2,03 g, tłuszcz 23,06 g, węglowodany
ogółem 84,77 g, węglowodany przyswajalne
52,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 40 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 31,99944 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

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

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

890 kcal
białko ogółem 61,65 g, błonnik pokarmowy 16,12
g, cukry 16,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,16 g, sól 1,47 g, tłuszcz 24,77 g, węglowodany
ogółem 116 g, węglowodany przyswajalne 94,9
g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszena 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łyżeczka 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

108 kcal
białko ogółem 3,21 g, błonnik pokarmowy 6,07 g,
cukry 15,05 g, sól 0,46 g, tłuszcz 0,81 g,
węglowodany ogółem 20,65 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 0,14 g, węglowodany
przyswajalne 7,18 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6,9/

woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g, sok z buraka 79,9986 ml

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 33,31 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,33 g, sól 3,15 g, tłuszcz 16,25 g, węglowodany
ogółem 65,11 g, węglowodany przyswajalne
53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Suma posiłków: 2279 kcal, białko ogółem 122,15 g, błonnik pokarmowy 47,19 g, cukry 69,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,32 g, sól 7,13 g, tłuszcz 65,71 g, węglowodany ogółem 323,93 g, węglowodany przyswajalne 208,42 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

682 kcal
białko ogółem 28,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,72 g, sól 2,41 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany ogółem 102,4 g, węglowodany przyswajalne 69,13 g, cukry 29,15 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 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 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

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

952 kcal
białko ogółem 61,01 g, błonnik pokarmowy 16,84 g, cukry 29,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, sól 2,58 g, tłuszcz 23,76 g, węglowodany ogółem 134,34 g, węglowodany przyswajalne 98,15 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopata 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

541 kcal
białko ogółem 33,98 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 5,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, sól 3,71 g, tłuszcz 16,02 g, węglowodany ogółem 65,11 g, węglowodany przyswajalne 56,59 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

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: 2354 kcal, białko ogółem 125,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,76 g, sól 8,97 g, tłuszcz 59,29 g, węglowodany ogółem 343,5 g, węglowodany przyswajalne 223,87 g, cukry 80,62 g, błonnik pokarmowy 30,27 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

719 kcal
białko ogółem 28,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,41 g, tłuszcz 22,37 g, węglowodany ogółem 102,44 g, węglowodany przyswajalne 69,17 g, cukry 29,18 g, błonnik pokarmowy 4,12 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 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 15 g

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

szynkowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

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

907 kcal
białko ogółem 61,75 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 24,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g, sól 1,45 g, tłuszcz 19,92 g, węglowodany ogółem 128,42 g, węglowodany przyswajalne 95,39 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łożatka 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 34,02 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 5,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, sól 3,71 g, tłuszcz 20,15 g, węglowodany ogółem 65,15 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

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: 2383 kcal, białko ogółem 126,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, sól 7,84 g, tłuszcz 63,71 g, węglowodany ogółem 337,66 g, węglowodany przyswajalne 221,19 g, cukry 75,15 g, błonnik pokarmowy 26,57 g.

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

Śniadanie

627 kcal
białko ogółem 21,46 g, błonnik pokarmowy 5,12 g, cukry 9,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, sól 2,38 g, tłuszcz 22,67 g, węglowodany ogółem 85,83 g, węglowodany przyswajalne 56,77 g

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 40 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 31,99944 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

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

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

890 kcal
białko ogółem 61,65 g, błonnik pokarmowy 16,12 g, cukry 16,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,16 g, sól 1,47 g, tłuszcz 24,77 g, węglowodany ogółem 116 g, węglowodany przyswajalne 94,9 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łyżeczka 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

108 kcal
białko ogółem 3,21 g, błonnik pokarmowy 6,07 g, cukry 15,05 g, sól 0,46 g, tłuszcz 0,81 g, węglowodany ogółem 20,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, węglowodany przyswajalne 7,18 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6,9/

woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g, sok z buraka 79,9986 ml

Kolacja

525 kcal
białko ogółem 32,37 g, błonnik pokarmowy 4,72 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, sól 3,5 g, tłuszcz 15,86 g, węglowodany ogółem 66,17 g, węglowodany przyswajalne 57,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Suma posiłków: 2293 kcal, białko ogółem 120,27 g, błonnik pokarmowy 38,87 g, cukry 69,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,18 g, sól 7,83 g, tłuszcz 64,93 g, węglowodany ogółem 326,05 g, węglowodany przyswajalne 216,46 g.

Dieta Stołówka

Obiad

862 kcal
białko ogółem 62,54 g, błonnik pokarmowy 14,45 g, cukry 25,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,69 g, sól 4,01 g, tłuszcz 35,02 g, węglowodany ogółem 94,17 g, węglowodany przyswajalne 26,73 g

Zupa pomorska 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 60 g, seler 60 g, pietruszka korzeń kg 60 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatka 80 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Szaszłyk 180 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 10 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, olej rzepakowy 10 ml, Papryka czerwona kg 30 g

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Suma posiłków: 862 kcal, białko ogółem 62,54 g, błonnik pokarmowy 14,45 g, cukry 25,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,69 g, sól 4,01 g, tłuszcz 35,02 g, węglowodany ogółem 94,17 g, węglowodany przyswajalne 26,73 g,