

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

601 kcal
białko ogółem 22,39 g, błonnik pokarmowy 6,32 g, cukry 12,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,38 g, sól 3,23 g, tłuszcz 21,71 g, węglowodany ogółem 80,69 g, węglowodany przyswajalne 52,44 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
szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 50 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g
pomidor
pomidor 60 g
rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 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

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

Obiad

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g
Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wolowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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
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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 30,7 g, błonnik pokarmowy 5,33 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 2,46 g, tłuszcz 19,4 g, węglowodany ogółem 59,92 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg
mandarynka kg 50 g

Suma posiłków: 2053 kcal, białko ogółem 102,83 g, błonnik pokarmowy 33,32 g, cukry 47,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g, sól 7,38 g, tłuszcz 60,67 g, węglowodany ogółem 280,43 g, węglowodany przyswajalne 153,7 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

638 kcal
białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 10,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,94 g, węglowodany ogółem 92,54 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

586 kcal
białko ogółem 33,05 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,58 g, węglowodany ogółem 69,19 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g

Suma posiłków: 2144 kcal, białko ogółem 107,28 g, błonnik pokarmowy 31,61 g, cukry 44,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 7,52 g, tłuszcz 58,08 g, węglowodany ogółem 301,55 g, węglowodany przyswajalne 179,2 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

638 kcal
białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 10,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,94 g, węglowodany ogółem 92,54 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

586 kcal
białko ogółem 33,05 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,58 g, węglowodany ogółem 69,19 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g

Suma posiłków: 2144 kcal, białko ogółem 107,28 g, błonnik pokarmowy 31,61 g, cukry 44,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 7,52 g, tłuszcz 58,08 g, węglowodany ogółem 301,55 g, węglowodany przyswajalne 179,2 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

601 kcal
białko ogółem 24,45 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 10,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, sól 2,98 g, tłuszcz 14,81 g, węglowodany ogółem 92,5 g, węglowodany przyswajalne 68,25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

862 kcal
białko ogółem 47,61 g, błonnik pokarmowy 17,83 g, cukry 20,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g, sól 0,85 g, tłuszcz 18,83 g, węglowodany ogółem 128,68 g, węglowodany przyswajalne 58,34 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 33,01 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, sól 2,85 g, tłuszcz 15,45 g, węglowodany ogółem 69,15 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2201 kcal, białko ogółem 109,8 g, błonnik pokarmowy 30,77 g, cukry 68,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,31 g, sól 8,59 g, tłuszcz 50,12 g, węglowodany ogółem 332,72 g, węglowodany przyswajalne 186,42 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

638 kcal
białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 10,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,94 g, węglowodany ogółem 92,54 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72
g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany
ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne
51,04 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

**Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/**

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek
mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g,
botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

**Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

586 kcal
białko ogółem 33,05 g, błonnik pokarmowy 4,19
g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,58 g,
węglowodany ogółem 69,19 g, węglowodany
przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

polędwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g,
cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g

Suma posiłków: 2144 kcal, białko ogółem 107,28 g, błonnik pokarmowy 31,61 g, cukry 44,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 7,52 g, tłuszcz 58,08 g, węglowodany ogółem 301,55 g, węglowodany przyswajalne 179,2 g,

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

Śniadanie

638 kcal
białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 5,75
g, cukry 10,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,41 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,94 g,
węglowodany ogółem 92,54 g, węglowodany
przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

kiwi kg
kiwi kg 100 g

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

586 kcal
białko ogółem 33,05 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,58 g, węglowodany ogółem 69,19 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g

Suma posiłków: 2144 kcal, białko ogółem 107,28 g, błonnik pokarmowy 31,61 g, cukry 44,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 7,52 g, tłuszcz 58,08 g, węglowodany ogółem 301,55 g, węglowodany przyswajalne 179,2 g,

Dieta Stołowska

Obiad

838 kcal
białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 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

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 bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 838 kcal, białko ogółem 48,34 g, błonnik pokarmowy 17,72 g, cukry 17,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,96 g, węglowodany ogółem 119,22 g, węglowodany przyswajalne 51,04 g,