

JADŁOSPIS NA 2024-03-25 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

669 kcal
białko ogółem 20,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,85 g, węglowodany ogółem 94,92 g, węglowodany przyswajalne 24,11 g, cukry 14,01 g, błonnik pokarmowy 5,82 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 gmleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 gszynka delikatesowa 35 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 30 gmarmolada wieloowocowa 30 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 gjabłka 100 g

Obiad

529 kcal
białko ogółem 16,86 g, błonnik pokarmowy 10,86 g, cukry 16,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 1,66 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany ogółem 74,7 g, węglowodany przyswajalne 50,21 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabelian /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 gfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 gSałata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 gpomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 26,56 g, błonnik pokarmowy 4,77 g, cukry 2,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 1,85 g, tłuszcz 17,77 g, węglowodany ogółem 55,65 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 gszynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 gtwaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1749 kcal, białko ogółem 63,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,25 g, sól 5,67 g, tłuszcz 56,96 g, węglowodany ogółem 239,27 g, węglowodany przyswajalne 74,91 g, cukry 43,54 g, błonnik pokarmowy 23,85 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

668 kcal
białko ogółem 20,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, sól 2,13 g, tłuszcz 20,43 g, węglowodany ogółem 97,81 g, węglowodany przyswajalne 75,23 g, cukry 12,09 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 g szynka delikatesowa 35 g

marmolada wielowocowa

marmolada wielowocowa 30 g marmolada wielowocowa 30 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 g

Obiad

648 kcal
białko ogółem 37,62 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 20,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g, sól 1,83 g, tłuszcz 9,08 g, węglowodany ogółem 109,87 g, węglowodany przyswajalne 85,04 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabelian /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g
gfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 26,96 g, błonnik pokarmowy 1,87 g, cukry 1,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 1,84 g, tłuszcz 18,57 g, węglowodany ogółem 59,45 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g szynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1878 kcal, białko ogółem 85,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,01 g, sól 5,81 g, tłuszcz 48,3 g, węglowodany ogółem 282,53 g, węglowodany przyswajalne 212,46 g, cukry 44,76 g, błonnik pokarmowy 19,51 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

608 kcal
białko ogółem 20,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g, sól 2,13 g, tłuszcz 13,83 g, węglowodany ogółem 97,75 g, węglowodany przyswajalne 75,17 g, cukry 12,04 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 g szynka delikatesowa 35 g

marmolada wielowocowa

marmolada wielowocowa 30 g marmolada wielowocowa 30 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Obiad

648 kcal
białko ogółem 37,62 g, sól 1,83 g, tłuszcz 9,08 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 20,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g, węglowodany ogółem 109,87 g, węglowodany przyswajalne 85,04 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan /Alergeny:

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

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g ffasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g

Kolacja

445 kcal
białko ogółem 26,9 g, błonnik pokarmowy 1,87 g, cukry 1,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, sól 1,84 g, tłuszcz 11,97 g, węglowodany ogółem 59,39 g, węglowodany przyswajalne 52,13 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g szynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1758 kcal, białko ogółem 85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,25 g, sól 5,81 g, tłuszcz 35,1 g, węglowodany ogółem 282,41 g, węglowodany przyswajalne 212,34 g, cukry 44,66 g, błonnik pokarmowy 19,51 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

372 kcal
białko ogółem 13,17 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, sól 1,91 g, tłuszcz 10,77 g, węglowodany ogółem 53,05 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 g szynka delikatesowa 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g jabłka 100 g

Obiad

552 kcal
białko ogółem 34,32 g, błonnik pokarmowy 10,89 g, cukry 16,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,34 g, sól 1,8 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany ogółem 92,3 g, węglowodany przyswajalne 74,89 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g kalafior mrożony kg 115 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

173 kcal
białko ogółem 5,18 g, błonnik pokarmowy 3,34 g, cukry 0,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,54 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 24,66 g, węglowodany przyswajalne 21,18 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 50 g chleb graham 50 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g masło 200 g 5 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 10,00054 g pasztet 10,00054 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Kolacja

418 kcal
białko ogółem 26,7 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 1,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, sól 1,8 g, tłuszcz 12,27 g, węglowodany ogółem 52,79 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g szynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1567 kcal, białko ogółem 79,67 g, błonnik pokarmowy 30,38 g, cukry 31,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, sól 6,06 g, tłuszcz 37,58 g, węglowodany ogółem 236,8 g, węglowodany przyswajalne 182,89 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

668 kcal
białko ogółem 20,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, sól 2,13 g, tłuszcz 20,43 g, węglowodany ogółem 97,81 g, węglowodany przyswajalne 75,23 g, cukry 12,09 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 g szynka delikatesowa 35 g

marmolada wielowocowa

marmolada wielowocowa 30 g marmolada wielowocowa 30 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

57 kcal
białko ogółem 0,33 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 15,4 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 g

Obiad

648 kcal
białko ogółem 37,62 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 20,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g, sól 1,83 g, tłuszcz 9,08 g, węglowodany ogółem 109,87 g, węglowodany przyswajalne 85,04 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabelian /Alergeny:

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

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g
gfasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 26,96 g, błonnik pokarmowy 1,87 g, cukry 1,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 1,84 g, tłuszcz 18,57 g, węglowodany ogółem 59,45 g, węglowodany przyswajalne 52,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g szynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1878 kcal, białko ogółem 85,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,01 g, sól 5,81 g, tłuszcz 48,3 g, węglowodany ogółem 282,53 g, węglowodany przyswajalne 212,46 g, cukry 44,76 g, błonnik pokarmowy 19,51 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

372 kcal
białko ogółem 13,17 g, błonnik pokarmowy 6,88 g, cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, sól 1,91 g, tłuszcz 10,77 g, węglowodany ogółem 53,05 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 35 g szynka delikatesowa 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g jabłka 100 g

Obiad

552 kcal
białko ogółem 34,32 g, sól 1,8 g, tłuszcz 7,94 g, błonnik pokarmowy 10,89 g, cukry 16,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,34 g, węglowodany ogółem 92,3 g, węglowodany przyswajalne 74,89 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g kalafior mrożony kg 115 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g

Podwieczorek

173 kcal
białko ogółem 5,18 g, błonnik pokarmowy 3,34 g, cukry 0,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,54 g, tłuszcz 6,4 g, węglowodany ogółem 24,66 g, węglowodany przyswajalne 21,18 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 50 g chleb graham 50 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g masło 200 g 5 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 10,00054 g pasztet 10,00054 g

sałata

sałata 10,0002 g sałata 10,0002 g

Kolacja

418 kcal
białko ogółem 26,7 g, błonnik pokarmowy 6,87 g, cukry 1,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, sól 1,8 g, tłuszcz 12,27 g, węglowodany ogółem 52,79 g, węglowodany przyswajalne 42,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g szynka tostowa kg 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1567 kcal, białko ogółem 79,67 g, błonnik pokarmowy 30,38 g, cukry 31,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, sól 6,06 g, tłuszcz 37,58 g, węglowodany ogółem 236,8 g, węglowodany przyswajalne 182,89 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

173 kcal
białko ogółem 6,15 g, białnik pokarmowy 4,94 g,
cukry 6,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,76 g, tłuszcz 1,82 g, węglowodany
ogółem 34,21 g, węglowodany przyswajalne
24,18 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań /Alergeny:
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki
100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1
g, fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki
100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Obiad

356 kcal
białko ogółem 10,71 g, białnik pokarmowy 5,92
g, cukry 10,7 g, sól 0,9 g, tłuszcz 17,32 g,
węglowodany ogółem 40,49 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 3,39 g, węglowodany
przyswajalne 26,03 g

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

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml,
cukier 2 g

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, Salata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml,
bazylija 1 g

Suma posiłków: 529 kcal, białko ogółem 16,86 g, białnik pokarmowy 10,86 g, cukry 16,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 1,66 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 74,7 g, węglowodany przyswajalne 50,21 g.