

JADŁOSPIS NA 2024-03-26 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

740 kcal
białko ogółem 28,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 12,74 g, tłuszcz 22,47 g, węglowodany ogółem 103,85 g, węglowodany przyswajalne 28,31 g, cukry 33,29 g, błonnik pokarmowy 5,62 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 g

ogórek św.

ogórek św. 40 gogórek św. 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

675 kcal
białko ogółem 33,87 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 28,69 g, sól 2,11 g, tłuszcz 14,4 g, węglowodany ogółem 103,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,36 g, węglowodany przyswajalne 63,05 g

zupa owocowa z laną kłuską 250 g gotowanie tradycyjne

jabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 gjabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 g

Gołąbki z mięs. łopatk. zawijane w sosie pomidor. 165 g duszenie /Alergeny: 3,1,6,9,5,10,11,13/

łopatka mielona 110 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 głopatka mielona 110 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 gogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

507 kcal
białko ogółem 17,63 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 2,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,15 g, sól 2,3 g, tłuszcz 23,37 g, węglowodany ogółem 54,32 g, węglowodany przyswajalne 0,41 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 gPapryka czerwona kg 20 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: 1964 kcal, białko ogółem 81,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,23 g, sól 17,15 g, tłuszcz 60,59 g, węglowodany ogółem 272,63 g, węglowodany przyswajalne 91,77 g, cukry 71,22 g, błonnik pokarmowy 17,47 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

748 kcal
białko ogółem 29,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 12,74 g, tłuszcz 23,15 g, węglowodany ogółem 106,65 g, węglowodany przyswajalne 79,23 g, cukry 33,03 g, błonnik pokarmowy 2,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

635 kcal
białko ogółem 30,61 g, błonnik pokarmowy 6,9 g, cukry 30,31 g, sól 0,42 g, tłuszcz 13,39 g, węglowodany ogółem 101,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, węglowodany przyswajalne 58,47 g

zupa owocowa z laną kluską 250 g gotowanie tradycyjne

jabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 gjabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 gmarchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 17,97 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, cukry 1,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,17 g, sól 2,29 g, tłuszcz 24,11 g, węglowodany ogółem 57,18 g, węglowodany przyswajalne 52,01 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 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: 1936 kcal, białko ogółem 78,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,49 g, sól 15,45 g, tłuszcz 61 g, węglowodany ogółem 275,36 g, węglowodany przyswajalne 189,71 g, cukry 70,76 g, błonnik pokarmowy 13,44 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

688 kcal
białko ogółem 29,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,34 g, sól 12,74 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 106,59 g, węglowodany przyswajalne 79,17 g, cukry 32,98 g, błonnik pokarmowy 2,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

jogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia /Alergeny: 7/
jogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia 150 gjogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia 150 g

pomidor
pomidor 40 gpomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

635 kcal
białko ogółem 30,61 g, błonnik pokarmowy 6,9 g, cukry 30,31 g, sól 0,42 g, tłuszcz 13,39 g, węglowodany ogółem 101,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, węglowodany przyswajalne 58,47 g

zupa owocowa z laną kluską 250 g gotowanie tradycyjne
jabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 gjabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/
łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 gmarchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 28,78 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, cukry 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,76 g, sól 1,76 g, tłuszcz 19,76 g, węglowodany ogółem 61,32 g, węglowodany przyswajalne 51,65 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/
twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

sałata
sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 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: 1896 kcal, białko ogółem 89,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, sól 14,92 g, tłuszcz 50,05 g, węglowodany ogółem 279,44 g, węglowodany przyswajalne 189,29 g, cukry 70,41 g, błonnik pokarmowy 13,44 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

608 kcal
białko ogółem 31,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,17 g, sól 12,55 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 78,18 g, węglowodany przyswajalne 69,87 g, cukry 13,28 g, błonnik pokarmowy 7,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 gchleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 gmozzarella 30 g

pomidor
pomidor 40 gpomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

785 kcal
białko ogółem 40,4 g, błonnik pokarmowy 7,32 g, cukry 12,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 2,72 g, tłuszcz 15,11 g, węglowodany ogółem 128,47 g, węglowodany przyswajalne 68,66 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 gkasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

lopátka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 glopátka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z ogórka kiszzonego /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
ogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 gogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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 mlsok pomidorowy 330 ml

Kolacja

424 kcal
białko ogółem 17,71 g, błonnik pokarmowy 7,04 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,81 g, węglowodany ogółem 50,52 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 gchleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata
sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anadol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anadol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1918 kcal, białko ogółem 93,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, sól 19,11 g, tłuszcz 53,75 g, węglowodany ogółem 280,21 g, węglowodany przyswajalne 190,09 g, cukry 41,64 g, błonnik pokarmowy 27,49 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

748 kcal
białko ogółem 29,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 12,74 g, tłuszcz 23,15 g, węglowodany ogółem 106,65 g, węglowodany przyswajalne 79,23 g, cukry 33,03 g, błonnik pokarmowy 2,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 150 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

416 kcal
białko ogółem 25,8 g, błonnik pokarmowy 6,8 g, cukry 30,31 g, sól 0,27 g, tłuszcz 13,13 g, węglowodany ogółem 49,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,57 g, węglowodany przyswajalne 11,22 g

zupa owocowa z laną kłuską 250 g gotowanie tradycyjne

jabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 gjabłka 30 g, kompot mrożony 30 g, kisiel 15 g, cukier 10 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 gmarchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 17,97 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, cukry 1,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,17 g, sól 2,29 g, tłuszcz 24,11 g, węglowodany ogółem 57,18 g, węglowodany przyswajalne 52,01 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 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: 1717 kcal, białko ogółem 73,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,46 g, sól 15,3 g, tłuszcz 60,74 g, węglowodany ogółem 223,99 g, węglowodany przyswajalne 142,46 g, cukry 70,76 g, błonnik pokarmowy 13,34 g.

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

Śniadanie

608 kcal
białko ogółem 31,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,17 g, sól 12,55 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 78,18 g, węglowodany przyswajalne 69,87 g, cukry 13,28 g, błonnik pokarmowy 7,4 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 gchleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 gmozzarella 30 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 gschab pieczony 35 g

pomidor
pomidor 40 gpomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatól 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatól 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 gkiwi kg 70 g

Obiad

785 kcal
białko ogółem 40,4 g, błonnik pokarmowy 7,32 g, cukry 12,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 2,72 g, tłuszcz 15,11 g, węglowodany ogółem 128,47 g, węglowodany przyswajalne 68,66 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 gkasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z ogórka kiszzonego /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
ogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 gogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 mlTruskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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 mlsok pomidorowy 330 ml

Kolacja

424 kcal
białko ogółem 17,71 g, błonnik pokarmowy 7,04 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,81 g, węglowodany ogółem 50,52 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 gchleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 35 gkielbasa krakowka parzona 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata
sałata 10,0002 gsałata 10,0002 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatól 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatól 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1918 kcal, białko ogółem 93,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, sól 19,11 g, tłuszcz 53,75 g, węglowodany ogółem 280,21 g, węglowodany przyswajalne 190,09 g, cukry 41,64 g, błonnik pokarmowy 27,49 g.