

JADŁOSPIS NA 2024-04-04 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

625 kcal
białko ogółem 23,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, sól 2,82 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 89,42 g, węglowodany przyswajalne 30,58 g, cukry 18,31 g, błonnik pokarmowy 6,96 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g
chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g
szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 30 gszynka delikatesowa 30 g
serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 49,9995 gserek naturalny 49,9995 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 40 gPapryka czerwona kg 40 g
sałata
sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

Obiad

848 kcal
białko ogółem 58,39 g, błonnik pokarmowy 13,97 g, cukry 34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g, sól 4,94 g, tłuszcz 34,05 g, węglowodany ogółem 95,78 g, węglowodany przyswajalne 16,7 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3/
Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 0 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 gFasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 0 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 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 gFilet 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 gziemniak cząstka 200 g
sos czosnkowy 25 g /Alergeny: 3,10,7,1,5,8,11,12,6,9/
majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, czosnek świeży 1,0002 g, oregano 1 g, bazylija 1 gmajonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, czosnek świeży 1,0002 g, oregano 1 g, bazylija 1 g
Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 mlmarchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml
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

551 kcal
białko ogółem 12,11 g, błonnik pokarmowy 7,68 g, cukry 4,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, sól 1,28 g, tłuszcz 21,07 g, węglowodany ogółem 76,71 g, węglowodany przyswajalne 20,42 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
Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/
ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g
Sałata roszonek
Sałata roszonek 15 gSałata roszonek 15 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: 2071 kcal, białko ogółem 95,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,85 g, sól 9,05 g, tłuszcz 71,91 g, węglowodany ogółem 273,21 g, węglowodany przyswajalne 77,1 g, cukry 65,17 g, błonnik pokarmowy 30,51 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

686 kcal

białko ogółem 24,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, sól 2,82 g, tłuszcz 23,87 g, węglowodany ogółem 92,28 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, cukry 17,1 g, błonnik pokarmowy 3,74 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, gmasło 200 g, 15 g

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

szynka delikatesowa 30 g, szynka delikatesowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g, sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

47 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g, pomarańcze 100 g

Obiad

696 kcal

białko ogółem 43,78 g, tłuszcz 12,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, sól 1,77 g, węglowodany ogółem 106,94 g, węglowodany przyswajalne 78,62 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 19,54 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml, biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g, ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 g, marchew 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 ml, Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

557 kcal

białko ogółem 12,51 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 2,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, sól 1,27 g, tłuszcz 21,87 g, węglowodany ogółem 80,51 g, węglowodany przyswajalne 72,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, gmasło 200 g, 15 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, gryz 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

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

Suma posiłków: 1986 kcal, białko ogółem 81,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, sól 5,87 g, tłuszcz 58,81 g, węglowodany ogółem 291,03 g, węglowodany przyswajalne 243,44 g, cukry 48,2 g, błonnik pokarmowy 19,6 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

626 kcal

białko ogółem 24,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, sól 2,82 g, tłuszcz 17,27 g, węglowodany ogółem 92,22 g, węglowodany przyswajalne 83,34 g, cukry 17,05 g, błonnik pokarmowy 3,74 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, masło 200 g

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

szynka delikatesowa 30 g, szynka delikatesowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g, serek naturalny 49,9995 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g, sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

47 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g, pomarańcze 100 g

Obiad

696 kcal

białko ogółem 43,78 g, tłuszcz 12,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, sól 1,77 g, węglowodany ogółem 106,94 g, węglowodany przyswajalne 78,62 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 19,54 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml, biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g, ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 g, marchew 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 ml, Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

497 kcal

białko ogółem 12,45 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 2,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,74 g, sól 1,27 g, tłuszcz 15,27 g, węglowodany ogółem 80,45 g, węglowodany przyswajalne 71,96 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g, masło 200 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, gryź 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g, Salata roszonek 15 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: 1866 kcal, białko ogółem 81,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,18 g, sól 5,87 g, tłuszcz 45,61 g, węglowodany ogółem 290,91 g, węglowodany przyswajalne 243,32 g, cukry 48,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

394 kcal
białko ogółem 14,89 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 4,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, sól 1,82 g, tłuszcz 12,44 g, węglowodany ogółem 53,92 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 30 g szynka delikatesowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g serek naturalny 49,9995 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 45,14 g, tłuszcz 11,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,15 g, sól 2,83 g, węglowodany ogółem 112,97 g, węglowodany przyswajalne 83,49 g, błonnik pokarmowy 11,84 g, cukry 24,44 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml Truskawka mrożona kg 80 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 ml sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 12,25 g, błonnik pokarmowy 9,78 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, sól 1,23 g, tłuszcz 15,57 g, węglowodany ogółem 73,85 g, węglowodany przyswajalne 62,66 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

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 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: 1677 kcal, białko ogółem 75,82 g, błonnik pokarmowy 34,24 g, cukry 48,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 7,48 g, tłuszcz 40,56 g, węglowodany ogółem 264,58 g, węglowodany przyswajalne 208,45 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

686 kcal
białko ogółem 24,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, sól 2,82 g, tłuszcz 23,87 g, węglowodany ogółem 92,28 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, cukry 17,1 g, błonnik pokarmowy 3,74 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

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

szynka delikatesowa 30 gszynka delikatesowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 gserek naturalny 49,9995 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

Obiad

696 kcal
białko ogółem 43,78 g, tłuszcz 12,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, sól 1,77 g, węglowodany ogółem 106,94 g, węglowodany przyswajalne 78,62 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 19,54 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 mlbiodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 mlFilet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 gziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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

557 kcal
białko ogółem 12,51 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 2,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, sól 1,27 g, tłuszcz 21,87 g, węglowodany ogółem 80,51 g, węglowodany przyswajalne 72,02 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

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 gSalata roszonek 15 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: 1986 kcal, białko ogółem 81,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, sól 5,87 g, tłuszcz 58,81 g, węglowodany ogółem 291,03 g, węglowodany przyswajalne 243,44 g, cukry 48,2 g, błonnik pokarmowy 19,6 g.

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

Śniadanie

394 kcal
białko ogółem 14,89 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 4,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, sól 1,82 g, tłuszcz 12,44 g, węglowodany ogółem 53,92 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 30 g szynka delikatesowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 49,9995 g serek naturalny 49,9995 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g pomarańcze 100 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 45,14 g, tłuszcz 11,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,15 g, sól 2,83 g, węglowodany ogółem 112,97 g, węglowodany przyswajalne 83,49 g, błonnik pokarmowy 11,84 g, cukry 24,44 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml Truskawka mrożona kg 80 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 ml sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 12,25 g, błonnik pokarmowy 9,78 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, sól 1,23 g, tłuszcz 15,57 g, węglowodany ogółem 73,85 g, węglowodany przyswajalne 62,66 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

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g Salata roszonek 15 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: 1677 kcal, białko ogółem 75,82 g, błonnik pokarmowy 34,24 g, cukry 48,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 7,48 g, tłuszcz 40,56 g, węglowodany ogółem 264,58 g, węglowodany przyswajalne 208,45 g.