

JADŁOSPIS NA 2024-06-12 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 28,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,34 g, sól 2,72 g, tłuszcz 22,7 g, węglowodany ogółem 99,8 g, węglowodany przyswajalne 23,63 g, cukry 29,23 g, błonnik pokarmowy 6,94 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 zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g, chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 35 g, połędwica sopocka 35 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g, jogurt owocowy 120g 120 g

roszponka

roszponka 20 g, roszyponka 20 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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g, jabłka 120 g

Obiad

716 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 22,16 g, błonnik pokarmowy 13,76 g, cukry 18,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, sól 1,86 g, węglowodany ogółem 90,44 g, węglowodany przyswajalne 32,69 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g, ziemniak cząstka 200 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 18,86 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, cukry 4,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,38 g, sól 1,92 g, tłuszcz 20,2 g, węglowodany ogółem 61,97 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g, chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 35 g, kielbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g, serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g, Papryka czerwona kg 45 g

sałata

sałata 15,0003 g, sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

Suma posiłków: 2024 kcal, białko ogółem 98,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,77 g, sól 6,51 g, tłuszcz 65,3 g, węglowodany ogółem 269,01 g, węglowodany przyswajalne 56,43 g, cukry 64,45 g, błonnik pokarmowy 29,42 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 29,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, sól 2,73 g, tłuszcz 23,77 g, węglowodany ogółem 104,56 g, węglowodany przyswajalne 80,87 g, cukry 28,41 g, błonnik pokarmowy 3,27 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 pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 35 gpołędwica sopocka 35 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

roszponka

roszponka 15 groszponka 15 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

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 gjabłka 110 g

Obiad

627 kcal
białko ogółem 44,13 g, tłuszcz 8,13 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 16,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, sól 2,7 g, węglowodany ogółem 94,87 g, węglowodany przyswajalne 66,27 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 gbiodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z kurczaka w sosie śmietan- jogurt. - szpin. 170 g smażenie bez dodatku tł. /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 gFilet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 gBukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 mlcukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 19,07 g, błonnik pokarmowy 2,23 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,37 g, sól 1,93 g, tłuszcz 20,93 g, węglowodany ogółem 64,82 g, węglowodany przyswajalne 58,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 35 gkiełbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 gserek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1942 kcal, białko ogółem 92,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, sól 7,37 g, tłuszcz 53,05 g, węglowodany ogółem 279,65 g, węglowodany przyswajalne 205,17 g, cukry 59,66 g, błonnik pokarmowy 17,47 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

683 kcal
białko ogółem 28,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, sól 2,73 g, tłuszcz 17,17 g, węglowodany ogółem 104,5 g, węglowodany przyswajalne 80,81 g, cukry 28,36 g, błonnik pokarmowy 3,27 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 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 35 g połudwica sopocka 35 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g jogurt owocowy 120g 120 g

roszponka

roszponka 15 g roszonek 15 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

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

627 kcal
białko ogółem 44,13 g, tłuszcz 8,13 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 16,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, sól 2,7 g, węglowodany ogółem 94,87 g, węglowodany przyswajalne 66,27 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z kurczaka w sosie śmietan- jogurt. - szpin. 170 g smażenie bez dodatku tł. /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 g Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

455 kcal
białko ogółem 19,01 g, błonnik pokarmowy 2,23 g, cukry 3,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 1,93 g, tłuszcz 14,33 g, węglowodany ogółem 64,76 g, węglowodany przyswajalne 57,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 35 g kielbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1822 kcal, białko ogółem 92,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,74 g, sól 7,37 g, tłuszcz 39,85 g, węglowodany ogółem 279,53 g, węglowodany przyswajalne 205,05 g, cukry 59,56 g, błonnik pokarmowy 17,47 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

455 kcal
białko ogółem 22,07 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,81 g, sól 2,33 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 56,63 g, węglowodany przyswajalne 48,24 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 35 g połędwica sopocka 35 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g mozzarella 25,0005 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

roszponka

roszponka 20 g roszponka 20 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g jabłka 120 g

Obiad

621 kcal
białko ogółem 43,97 g, tłuszcz 10,94 g, błonnik pokarmowy 12,81 g, cukry 14,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 1,76 g, węglowodany ogółem 89,65 g, węglowodany przyswajalne 67,02 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z kurczaka w sosie śmietan- jogurt. - szpin. 170 g smażenie bez dodatku tł. /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 g Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 g /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 19,04 g, błonnik pokarmowy 8,15 g, cukry 3,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 1,86 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 58,85 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 35 g kiełbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g Papryka czerwona kg 45 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1598 kcal, białko ogółem 85,44 g, błonnik pokarmowy 31,82 g, cukry 32,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,36 g, sól 5,96 g, tłuszcz 45,01 g, węglowodany ogółem 223,33 g, węglowodany przyswajalne 161,86 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 29,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, sól 2,73 g, tłuszcz 23,77 g, węglowodany ogółem 104,56 g, węglowodany przyswajalne 80,87 g, cukry 28,41 g, błonnik pokarmowy 3,27 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 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 35 g połudwica sopocka 35 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g jogurt owocowy 120g 120 g

roszponka

roszponka 15 g roszyponka 15 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

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

627 kcal
białko ogółem 44,13 g, tłuszcz 8,13 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 16,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, sól 2,7 g, węglowodany ogółem 94,87 g, węglowodany przyswajalne 66,27 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z kurczaka w sosie śmietan- jogurt. - szpin. 170 g smażenie bez dodatku tł. /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 g Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 g /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 19,07 g, błonnik pokarmowy 2,23 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,37 g, sól 1,93 g, tłuszcz 20,93 g, węglowodany ogółem 64,82 g, węglowodany przyswajalne 58,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 35 g kielbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1942 kcal, białko ogółem 92,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, sól 7,37 g, tłuszcz 53,05 g, węglowodany ogółem 279,65 g, węglowodany przyswajalne 205,17 g, cukry 59,66 g, błonnik pokarmowy 17,47 g,

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

Śniadanie

455 kcal
białko ogółem 22,07 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,81 g, sól 2,33 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 56,63 g, węglowodany przyswajalne 48,24 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 35 g połudwica sopocka 35 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g mozzarella 25,0005 g

roszponka

roszponka 20 g roszonek 20 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g jabłka 120 g

Obiad

621 kcal
białko ogółem 43,97 g, błonnik pokarmowy 12,81 g, cukry 14,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, tłuszcz 10,94 g, węglowodany ogółem 89,65 g, sól 1,76 g, węglowodany przyswajalne 67,02 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 brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z kurczaka w sosie śmietan- jogurt. - szpin. 170 g smażenie bez dodatku

tł. /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 g Filet z p/ kurczaka kg 120 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, szpinak mrożony 20 g, jarzynka 200g 1 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 145 g /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 g /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 19,04 g, błonnik pokarmowy 8,15 g, cukry 3,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 1,86 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 58,85 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 35 g kiełbasa krakowka parzona 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g Papryka czerwona kg 45 g

sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1598 kcal, białko ogółem 85,44 g, błonnik pokarmowy 31,82 g, cukry 32,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,36 g, sól 5,96 g, tłuszcz 45,01 g, węglowodany ogółem 223,33 g, węglowodany przyswajalne 161,86 g,