

JADŁOSPIS NA 2024-07-24 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

721 kcal
białko ogółem 26,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, sól 4,35 g, tłuszcz 24,6 g, węglowodany ogółem 96,59 g, węglowodany przyswajalne 31,83 g, cukry 16,77 g, błonnik pokarmowy 7,43 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 g szynkowa 33 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 g Papryka czerwona kg 40 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

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g chleb zwykły 110 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 34,9998 g paprykarz drobiowy 34,9998 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 50 g ogórki kiszzone 50 g

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

928 kcal
białko ogółem 50,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, tłuszcz 37,11 g, węglowodany przyswajalne 64,99 g, błonnik pokarmowy 11,36 g, cukry 22,47 g, sól 3,12 g, węglowodany ogółem 97,76 g

Zupa tokańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 g skrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 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

527 kcal
białko ogółem 18,79 g, cukry 3,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g, sól 3,01 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 57,9 g, węglowodany przyswajalne 1,67 g, błonnik pokarmowy 5,21 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g Serek topiony 100g/ szt. 33 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

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 g szynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 2238 kcal, białko ogółem 96,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,95 g, sól 10,49 g, tłuszcz 84,94 g, węglowodany ogółem 269,05 g, węglowodany przyswajalne 98,49 g, cukry 54,72 g, błonnik pokarmowy 26,88 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

724 kcal

białko ogółem 27,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, sól 3,57 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany ogółem 98,28 g, węglowodany przyswajalne 88,59 g, cukry 14,56 g, błonnik pokarmowy 3,72 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 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

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g, rukola sałata 10,0005 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g, chleb pszenny 110 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g, paprykarz drobiowy 40,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g, rzodkiewka 14,99945 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 g, szynkowa 33 g

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

848 kcal

białko ogółem 43,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, sól 3,85 g, tłuszcz 33,51 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 20,46 g, węglowodany ogółem 92,79 g, węglowodany przyswajalne 64,76 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

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

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g, buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

Kolacja

534 kcal

białko ogółem 19,23 g, cukry 2,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,21 g, sól 3,01 g, tłuszcz 23,87 g, węglowodany ogółem 62,08 g, węglowodany przyswajalne 58,43 g, błonnik pokarmowy 2,02 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g, Serek topiony 100g/ szt. 33 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g, chleb pszenny 110 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g, herbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 g, szynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 90,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,02 g, sól 10,44 g, tłuszcz 83,53 g, węglowodany ogółem 269,95 g, węglowodany przyswajalne 211,78 g, cukry 49,07 g, błonnik pokarmowy 18,08 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

695 kcal
białko ogółem 27,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, sól 2,93 g, tłuszcz 15,55 g, węglowodany ogółem 112,78 g, węglowodany przyswajalne 88,53 g, cukry 29,71 g, błonnik pokarmowy 3,72 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 g szynkowa 33 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

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

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

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

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

848 kcal
białko ogółem 43,93 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 20,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, tłuszcz 33,51 g, węglowodany ogółem 92,79 g, sól 3,85 g, węglowodany przyswajalne 64,76 g

Jabłko pieczone 110 g pieczenie

jabłka 110 g jabłka 110 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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

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

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 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

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 27,09 g, błonnik pokarmowy 2,02 g, cukry 19,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, sól 2,7 g, tłuszcz 13,99 g, węglowodany ogółem 79,25 g, węglowodany przyswajalne 57,97 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 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

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g kefir375g 375 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 g szynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 2146 kcal, białko ogółem 99,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,25 g, sól 9,49 g, tłuszcz 63,27 g, węglowodany ogółem 300,22 g, węglowodany przyswajalne 211,26 g, cukry 80,47 g, błonnik pokarmowy 17,84 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

441 kcal
białko ogółem 17,39 g, cukry 2,49 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 7,57 g, sól 2,36 g, tłuszcz
15,85 g, węglowodany ogółem 60,38 g,
węglowodany przyswajalne 48,27 g, błonnik
pokarmowy 7,84 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 gpaprykarz drobiowy 30,0003 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

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 gPapryka czerwona kg 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 gszynkowa 33 g

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 gjabłka 120 g

Obiad

828 kcal
białko ogółem 43,93 g, błonnik pokarmowy 9,46
g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, sól
3,85 g, tłuszcz 33,51 g, węglowodany
przyswajalne 64,76 g, węglowodany ogółem
87,8 g, cukry 15,47 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml,
pieprz sztuki 1 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka
pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 gkarkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g,
pietruszkakorzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

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

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

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3
g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3
g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 gmus warzywny 100 g

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 18,97 g, cukry 1,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 11,5 g, sól 2,95 g, tłuszcz
20,07 g, węglowodany ogółem 54,78 g,
węglowodany przyswajalne 48,16 g, błonnik
pokarmowy 7,52 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 gSerek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 gszynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 1844 kcal, białko ogółem 81,35 g, cukry 40,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,48 g, sól 9,17 g, tłuszcz 70,07 g, węglowodany ogółem 228,86 g,
węglowodany przyswajalne 161,19 g, błonnik pokarmowy 29,1 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

724 kcal
białko ogółem 27,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, sól 3,57 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany ogółem 98,28 g, węglowodany przyswajalne 88,59 g, cukry 14,56 g, błonnik pokarmowy 3,72 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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 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

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 grukola sałata 10,0005 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 gpaprykarz drobiowy 40,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 gszynkowa 33 g

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 gjabłka 120 g

Obiad

854 kcal
białko ogółem 43,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,32 g, tłuszcz 33,35 g, węglowodany przyswajalne 70,76 g, błonnik pokarmowy 7,7 g, cukry 19,37 g, sól 3,86 g, węglowodany ogółem 99,06 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 gkarkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 gcytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

534 kcal
białko ogółem 19,23 g, cukry 2,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,21 g, sól 3,01 g, tłuszcz 23,87 g, węglowodany ogółem 62,08 g, węglowodany przyswajalne 58,43 g, błonnik pokarmowy 2,02 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 gSerek topiony 100g/ szt. 33 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 gszynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 2174 kcal, białko ogółem 90,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,97 g, sól 10,45 g, tłuszcz 83,37 g, węglowodany ogółem 276,22 g, węglowodany przyswajalne 217,78 g, cukry 47,98 g, błonnik pokarmowy 16,32 g.

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

Śniadanie

441 kcal
białko ogółem 17,39 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,57 g, sól 2,36 g, tłuszcz 15,85 g, węglowodany ogółem 60,38 g, węglowodany przyswajalne 48,27 g, błonnik pokarmowy 7,84 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 gpaprykarz drobiowy 30,0003 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

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 gPapryka czerwona kg 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 33 gszynkowa 33 g

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 gjabłka 120 g

Obiad

828 kcal
białko ogółem 43,93 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 15,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, tłuszcz 33,51 g, węglowodany ogółem 87,8 g, węglowodany przyswajalne 64,76 g, sól 3,85 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

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

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 gkarkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 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

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 gmus warzywny 100 g

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 18,97 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, sól 2,95 g, tłuszcz 20,07 g, węglowodany ogółem 54,78 g, węglowodany przyswajalne 48,16 g, błonnik pokarmowy 7,52 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 gSerek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 gchleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 gszynka w siatce 33 g

Suma posiłków: 1844 kcal, białko ogółem 81,35 g, cukry 40,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,48 g, sól 9,17 g, tłuszcz 70,07 g, węglowodany ogółem 228,86 g, węglowodany przyswajalne 161,19 g, błonnik pokarmowy 29,1 g

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

132 kcal
białko ogółem 10,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, tłuszcz 6,19 g, węglowodany przyswajalne 1,74 g, błonnik pokarmowy 3,21 g, cukry 4,11 g, sól 1,14 g, węglowodany ogółem 8,48 g

Zupa toskańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 gskrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 g

Obiad

454 kcal
białko ogółem 31,39 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 13,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,27 g, sól 1,69 g, tłuszcz 18,79 g, węglowodany ogółem 39,52 g, węglowodany przyswajalne 16,95 g

Smażone czebureki z sosem koperkowo - czosnkowym 185 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,6,7/

mąka pszenna 20 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 10 ml, sól 1 g, Filet z p/ kurczaka kg 100 g, cebula 15 g, kurkuma 1 g, curry 0,001 szt., papryka mielona sztuki 1 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, czosnek mielony 1 g, czosnek świeży 15 g, koper 1,0002 g
mąka pszenna 20 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 10 ml, sól 1 g, Filet z p/ kurczaka kg 100 g, cebula 15 g, kurkuma 1 g, curry 0,001 szt., papryka mielona sztuki 1 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, czosnek mielony 1 g, czosnek świeży 15 g, koper 1,0002 g

sałatka wiosenna 65 g /Alergeny: 7, 1, 3, 6, 9, 10, 5, 8, 11, 12/

Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g
Salata MIX Fantazja 19,9995 g, ogórek św. 15 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 17 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 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

Suma posiłków: 586 kcal, białko ogółem 42,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g, tłuszcz 24,98 g, węglowodany przyswajalne 18,69 g, błonnik pokarmowy 11,83 g, cukry 17,67 g, sól 2,83 g, węglowodany ogółem 48 g.