

JADŁOSPIS NA 2024-07-29 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 31,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,31 g, sól 2,07 g, tłuszcz 27,92 g, węglowodany ogółem 88,21 g, węglowodany przyswajalne 26,39 g, cukry 15,67 g, błonnik pokarmowy 8,63 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połędwica miodowa 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

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

Drugie śniadanie

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg
mandarynka kg 50 g

Obiad

1001 kcal
białko ogółem 82,3 g, błonnik pokarmowy 12,15 g, cukry 31,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 4,71 g, tłuszcz 30,97 g, węglowodany ogółem 140,95 g, węglowodany przyswajalne 97,54 g

zupa zacierkowa z wędliną i ziemniakami 275 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,10,9/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koper 1,9998 g, ślaska 15 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 10 g, woda wodociągowa 500 ml

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

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

kapusta biała blanszowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kapusta biała 100 g, jarzynka 200g 5 g, ocet 2 ml, cukier 5 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

738 kcal
białko ogółem 30,21 g, błonnik pokarmowy 5,55 g, cukry 3,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,85 g, sól 2,42 g, tłuszcz 28,04 g, węglowodany ogółem 87,99 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 200 g 200 g

pomidor
pomidor 45 g

sałata
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 2493 kcal, białko ogółem 144,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 42,13 g, sól 9,2 g, tłuszcz 87,03 g, węglowodany ogółem 322,75 g, węglowodany przyswajalne 125,35 g, cukry 54,7 g, błonnik pokarmowy 27,28 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

665 kcal
białko ogółem 24,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, sól 1,39 g, tłuszcz 22,97 g, węglowodany ogółem 94,49 g, węglowodany przyswajalne 77,96 g, cukry 21,56 g, błonnik pokarmowy 5,46 g

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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 30 g

Salatka a'la grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

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

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

Drugie śniadanie

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

mandarynka kg

mandarynka kg 45 g

Obiad

803 kcal
białko ogółem 48,18 g, błonnik pokarmowy 12,28 g, cukry 29,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,28 g, tłuszcz 19,66 g, węglowodany ogółem 121,6 g, węglowodany przyswajalne 77,39 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

715 kcal
białko ogółem 29,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,83 g, sól 2,3 g, tłuszcz 28,73 g, węglowodany ogółem 86,23 g, cukry 1,67 g, węglowodany przyswajalne 52,87 g, błonnik pokarmowy 1,88 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

pomidor

pomidor 40 g

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 101,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,36 g, sól 5,97 g, tłuszcz 71,45 g, węglowodany ogółem 307,36 g, węglowodany przyswajalne 208,22 g, cukry 56,86 g, błonnik pokarmowy 20,48 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

605 kcal
białko ogółem 23,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, sól 1,39 g, tłuszcz 16,37 g, węglowodany ogółem 94,43 g, węglowodany przyswajalne 77,9 g, cukry 21,51 g, błonnik pokarmowy 5,46 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 100 g

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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 30 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

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

Drugie śniadanie

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 g

Obiad

789 kcal
białko ogółem 49,59 g, błonnik pokarmowy 12,73 g, cukry 24,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, sól 1,2 g, tłuszcz 21,64 g, węglowodany ogółem 112,31 g, węglowodany przyswajalne 73,21 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

448 kcal
białko ogółem 16,89 g, błonnik pokarmowy 1,88 g, cukry 17,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 2,22 g, tłuszcz 9,57 g, węglowodany ogółem 74,29 g, węglowodany przyswajalne 52,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 100 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 30 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/
jogurt owocowy 120g 120 g

pomidor
pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1888 kcal, białko ogółem 91,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, sól 4,81 g, tłuszcz 47,98 g, węglowodany ogółem 290,13 g, węglowodany przyswajalne 203,92 g, cukry 71,83 g, błonnik pokarmowy 21,47 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

517 kcal
białko ogółem 23,04 g, błonnik pokarmowy 10,52 g, cukry 2,82 g, sól 1,95 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 67,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, węglowodany przyswajalne 55,71 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 125 g

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

Drugie śniadanie

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g,
cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

Obiad

872 kcal
białko ogółem 79,95 g, błonnik pokarmowy 14,88
g, cukry 51,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,67 g, sól 1,43 g, tłuszcz 19,9 g, węglowodany
ogółem 139,57 g, węglowodany przyswajalne
77,62 g

mandarynka kg
mandarynka kg 45 g

Surówka z białej kapusty , marchwi i jabłka 150 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g,
papryka mielona sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł.
10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

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

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 17,95 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 7,6 g, sól 3,09 g, tłuszcz 16,53 g,
węglowodany ogółem 65,08 g, błonnik
pokarmowy 8,48 g, cukry 1,92 g, węglowodany
przyswajalne 54,11 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/
sok pomidorowy 330 ml

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

szynka w siatce 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

pomidor

pomidor 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Suma posiłków: 1939 kcal, białko ogółem 123,85 g, błonnik pokarmowy 38,37 g, cukry 68,52 g, sól 8,06 g, tłuszcz 56,4 g, węglowodany ogółem 289,58 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 24,11 g, węglowodany przyswajalne 196,35 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

665 kcal
białko ogółem 24,02 g, cukry 21,56 g, tłuszcz
22,97 g, węglowodany ogółem 94,49 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 11,88 g, sól 1,39 g,
węglowodany przyswajalne 77,96 g, błonnik
pokarmowy 5,46 g

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

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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

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

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka
17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 30 g

Drugie śniadanie

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g,
cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

Obiad

mandarynka kg
mandarynka kg 45 g

803 kcal
białko ogółem 48,18 g, błonnik pokarmowy 12,28 g, cukry 29,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,28 g, tłuszcz 19,66 g, węglowodany ogółem 121,6 g, węglowodany przyswajalne 77,39 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

715 kcal
białko ogółem 29,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,83 g, sól 2,3 g, tłuszcz 28,73 g, węglowodany ogółem 86,23 g, cukry 1,67 g, węglowodany przyswajalne 52,87 g, błonnik pokarmowy 1,88 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

pomidor

pomidor 40 g

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 101,94 g, cukry 56,86 g, tłuszcz 71,45 g, węglowodany ogółem 307,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,36 g, sól 5,97 g, węglowodany przyswajalne 208,22 g, błonnik pokarmowy 20,48 g.

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

Śniadanie

517 kcal
białko ogółem 23,04 g, błonnik pokarmowy 10,52 g, cukry 2,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, sól 1,95 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 67,35 g, węglowodany przyswajalne 55,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Salatka a'la grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

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

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

Drugie śniadanie

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

mandarynka kg

mandarynka kg 45 g

Obiad

781 kcal
białko ogółem 49,59 g, błonnik pokarmowy 12,73 g, cukry 22,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, sól 1,2 g, tłuszcz 21,64 g, węglowodany ogółem 110,31 g, węglowodany przyswajalne 73,21 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, białnik 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

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 17,95 g, białnik pokarmowy 8,48
g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,6 g, sól 3,09 g, tłuszcz 16,53 g, węglowodany
ogółem 65,08 g, węglowodany przyswajalne
54,11 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 30 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1848 kcal, białko ogółem 93,49 g, białnik pokarmowy 36,22 g, cukry 39,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,21 g, sól 7,83 g, tłuszcz 58,14 g, węglowodany ogółem 260,32 g, węglowodany przyswajalne 191,94 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

262 kcal
białko ogółem 8,85 g, białnik pokarmowy 3,56 g,
cukry 3,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,46
g, sól 1,34 g, tłuszcz 10,11 g, węglowodany
ogółem 35,49 g, węglowodany przyswajalne
31,07 g

zupa zacierkowa z wędliną i ziemniakami 275 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,10,9/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koper 1,9998 g, ślaska 15 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 10 g, woda wodociągowa 500 ml

Obiad

838 kcal
białko ogółem 73,46 g, białnik pokarmowy 6,51
g, cukry 21,1 g, sól 6,9 g, tłuszcz 32,03 g,
węglowodany ogółem 99,93 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 7,6 g, węglowodany
przyswajalne 70,38 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

kapusta biała blanszowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kapusta biała 100 g, jarzynka 200g 5 g, ocet 2 ml, cukier 5 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Bifteki (klops z serem feta) smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 130 g, cebula 5 g, jaja kurze 30 g, jarzynka 200g 5 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 10 ml

Suma posiłków: 1100 kcal, białko ogółem 82,31 g, białnik pokarmowy 10,07 g, cukry 24,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, sól 8,24 g, tłuszcz 42,14 g, węglowodany ogółem 135,42 g, węglowodany przyswajalne 101,45 g.