

JADŁOSPIS NA 2024-10-02 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

746 kcal
białko ogółem 30,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 12,1 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany ogółem 96,42 g, węglowodany przyswajalne 32,1 g, cukry 16,95 g, błonnik pokarmowy 7,53 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 40 g

rukola sałata
rukola sałata 15 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

802 kcal
białko ogółem 39,87 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, sól 3,7 g, tłuszcz 19,55 g, węglowodany przyswajalne 95,24 g, węglowodany ogółem 126,04 g, cukry 18,2 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

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

Kolacja

690 kcal
białko ogółem 26,75 g, błonnik pokarmowy 6,26 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, sól 2,18 g, tłuszcz 25,53 g, węglowodany ogółem 87,92 g, węglowodany przyswajalne 2,64 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 200 g 150 g

ogórek św.
ogórek św. 55 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 2357 kcal, białko ogółem 103,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,51 g, sól 17,98 g, tłuszcz 76,3 g, węglowodany ogółem 326,04 g, węglowodany przyswajalne 129,98 g, cukry 45,48 g, błonnik pokarmowy 30,29 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 31,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, sól 12,09 g, tłuszcz 26,19 g, węglowodany ogółem 100,43 g, węglowodany przyswajalne 94,02 g, cukry 15,08 g, błonnik pokarmowy 3,81 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 40 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

767 kcal
białko ogółem 40,09 g, błonnik pokarmowy 11,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,65 g, sól 3,73 g, tłuszcz 15,92 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g, węglowodany ogółem 124,26 g, cukry 18,33 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

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

Kolacja

692 kcal
białko ogółem 26,72 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,95 g, sól 2,17 g, tłuszcz 26,24 g, węglowodany ogółem 89,08 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 103,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,16 g, sól 17,99 g, tłuszcz 74,34 g, węglowodany ogółem 329,43 g, węglowodany przyswajalne 251,37 g, cukry 42,12 g, błonnik pokarmowy 21,15 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

658 kcal
białko ogółem 24,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,17 g, sól 11,94 g, tłuszcz 14,79 g, węglowodany ogółem 109,52 g, węglowodany przyswajalne 93,66 g, cukry 24,28 g, błonnik pokarmowy 4,01 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 30 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

pomidor
pomidor 40 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

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

Obiad

767 kcal
białko ogółem 40,09 g, błonnik pokarmowy 11,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,65 g, sól 3,73 g, tłuszcz 15,92 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g, węglowodany ogółem 124,26 g, cukry 18,33 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

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

Kolacja

451 kcal
białko ogółem 18,1 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, sól 2,06 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany ogółem 68,12 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 30 g

sałata
sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1938 kcal, białko ogółem 83,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, sól 17,74 g, tłuszcz 43,49 g, węglowodany ogółem 318,7 g, węglowodany przyswajalne 250,95 g, cukry 57 g, błonnik pokarmowy 19,81 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

482 kcal
białko ogółem 22,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51
g, sól 12,03 g, tłuszcz 17,47 g, węglowodany
ogółem 61,34 g, węglowodany przyswajalne
52,77 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 33 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g,
węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól
0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej
rzepakowy 3 ml

Obiad

782 kcal
białko ogółem 39,87 g, błonnik pokarmowy 12,08
g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, sól 3,7
g, tłuszcz 19,55 g, węglowodany przyswajalne
95,24 g, węglowodany ogółem 121,05 g, cukry
13,21 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:

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

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0
g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

Kolacja

477 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,99
g, cukry 0,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,98 g, sól 2,52 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany
ogółem 62,28 g, węglowodany przyswajalne
53,39 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1919 kcal, białko ogółem 92,92 g, błonnik pokarmowy 37,52 g, cukry 32,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g, sól 19,84 g, tłuszcz 61,65 g,
węglowodany ogółem 272,87 g, węglowodany przyswajalne 210,31 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 31,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, sól 12,09 g, tłuszcz 26,19 g, węglowodany ogółem 100,43 g, węglowodany przyswajalne 94,02 g, cukry 15,08 g, błonnik pokarmowy 3,81 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 40 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

767 kcal
białko ogółem 40,09 g, błonnik pokarmowy 11,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,65 g, sól 3,73 g, tłuszcz 15,92 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g, węglowodany ogółem 124,26 g, cukry 18,33 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

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

Kolacja

692 kcal
białko ogółem 26,72 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,95 g, sól 2,17 g, tłuszcz 26,24 g, węglowodany ogółem 89,08 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 30 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 103,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,16 g, sól 17,99 g, tłuszcz 74,34 g, węglowodany ogółem 329,43 g, węglowodany przyswajalne 251,37 g, cukry 42,12 g, błonnik pokarmowy 21,15 g,

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

Śniadanie

482 kcal
białko ogółem 22,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51
g, sól 12,03 g, tłuszcz 17,47 g, węglowodany
ogółem 61,34 g, węglowodany przyswajalne
52,77 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 33 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

pomidor

pomidor 40 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 40,09 g, błonnik pokarmowy 11,03
g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,65 g, sól 3,73
g, tłuszcz 15,92 g, węglowodany przyswajalne
95,32 g, węglowodany ogółem 119,27 g, cukry
13,34 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

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

Kolacja

477 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,99
g, cukry 0,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,98 g, sól 2,52 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany
ogółem 62,28 g, węglowodany przyswajalne
53,39 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1817 kcal, białko ogółem 87,89 g, błonnik pokarmowy 34,45 g, cukry 35,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,31 g, sól 19,88 g, tłuszcz 52,23 g, węglowodany ogółem 269,43 g, węglowodany przyswajalne 210,39 g.

Dieta Stołówka

Obiad

855 kcal
białko ogółem 42,22 g, błonnik pokarmowy 12,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, sól 4,57 g, tłuszcz 25,62 g, węglowodany przyswajalne 92,15 g, węglowodany ogółem 122,86 g, cukry 17,81 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Placki ziemniaczane z sosem węgierskim 280 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3/

ziemniaki 200 g, mąka pszenna 15 g, olej rzepakowy 5 ml, cebula 10 g, topatka 100 g, Papryka czerwona kg 20 g, pieczarki 20 g, sól 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, jaja kurze 15 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypiór-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

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

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

Suma posiłków: 855 kcal, białko ogółem 42,22 g, błonnik pokarmowy 12,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, sól 4,57 g, tłuszcz 25,62 g, węglowodany przyswajalne 92,15 g, węglowodany ogółem 122,86 g, cukry 17,81 g,