

JADŁOSPIS NA 2024-10-17 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

711 kcal
białko ogółem 30,08 g, błonnik pokarmowy 8,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 2,84 g, tłuszcz 21,57 g, węglowodany ogółem 99,61 g, węglowodany przyswajalne 36,07 g, cukry 15,22 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

919 kcal
białko ogółem 70,16 g, błonnik pokarmowy 12,65 g, cukry 44,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 3,24 g, tłuszcz 37,93 g, węglowodany ogółem 119,26 g, węglowodany przyswajalne 38,39 g

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,7,6,10,9,5,8,11/

marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, Boczek wędzony 10 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, ślaska 15 g, bulion kostka-wołowa 60 g, jarzynka 200g 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Pieczone udka kurczące w chrupiącej panierce 145 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

ćwiartki z kurczaka 100 g, jaja kurze 15 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, płatki kukurydziane 20 g, ser żółty 10 g, czosnek mielony 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 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

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

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

Kolacja

510 kcal
białko ogółem 18,89 g, błonnik pokarmowy 5,8 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 2,47 g, tłuszcz 18,57 g, węglowodany ogółem 63,04 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2256 kcal, białko ogółem 120,33 g, błonnik pokarmowy 28,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,19 g, sól 8,55 g, tłuszcz 78,43 g, węglowodany ogółem 310,11 g, węglowodany przyswajalne 100,73 g, cukry 86,75 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

713 kcal
białko ogółem 30,04 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 2,82 g, tłuszcz 22,18 g, węglowodany ogółem 100,1 g, węglowodany przyswajalne 94,77 g, cukry 13,9 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

824 kcal
białko ogółem 46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, tłuszcz 23,74 g, węglowodany przyswajalne 79,58 g, błonnik pokarmowy 9,12 g, cukry 17,45 g, sól 3,45 g, węglowodany ogółem 107,43 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 19,24 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 2,46 g, tłuszcz 19,5 g, węglowodany ogółem 67,29 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata lodowa

sałata lodowa 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2167 kcal, białko ogółem 96,48 g, błonnik pokarmowy 16,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,29 g, sól 8,73 g, tłuszcz 65,78 g, węglowodany ogółem 303,02 g, węglowodany przyswajalne 262,54 g, cukry 56,81 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 29,98 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,65 g, sól 2,82 g, tłuszcz 15,58 g, węglowodany ogółem 100,04 g, węglowodany przyswajalne 94,71 g, cukry 13,85 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka w siatce 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

824 kcal
białko ogółem 46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, tłuszcz 23,74 g, węglowodany przyswajalne 79,58 g, błonnik pokarmowy 9,12 g, cukry 17,45 g, sól 3,45 g, węglowodany ogółem 107,43 g

banan

banan 120 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 19,11 g, błonnik pokarmowy 1,82 g, cukry 2,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 2,46 g, tłuszcz 12,89 g, węglowodany ogółem 67,16 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

polędwica sopocka 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2047 kcal, białko ogółem 96,29 g, błonnik pokarmowy 16,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,53 g, sól 8,73 g, tłuszcz 52,57 g, węglowodany ogółem 302,83 g, węglowodany przyswajalne 262,42 g, cukry 56,71 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

467 kcal
białko ogółem 21,55 g, błonnik pokarmowy 10,27 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, sól 2,76 g, tłuszcz 14,04 g, węglowodany ogółem 69,71 g, węglowodany przyswajalne 60,73 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 40 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

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

kawa anatól 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

Obiad

kiwi kg

kiwi kg 70 g

928 kcal
białko ogółem 77,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g, tłuszcz 23,88 g, węglowodany przyswajalne 87,11 g, błonnik pokarmowy 12,06 g, cukry 43,72 g, sól 2,72 g, węglowodany ogółem 137,5 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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

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

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

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

450 kcal
białko ogółem 19,78 g, błonnik pokarmowy 8,32 g, cukry 1,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,77 g, sól 2,61 g, tłuszcz 15,76 g, węglowodany ogółem 59,48 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1983 kcal, białko ogółem 121,42 g, błonnik pokarmowy 33,63 g, cukry 54,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,93 g, sól 8,34 g, tłuszcz 54,98 g, węglowodany ogółem 296,44 g, węglowodany przyswajalne 198,67 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

713 kcal
białko ogółem 30,04 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 2,82 g, tłuszcz 22,18 g, węglowodany ogółem 100,1 g, węglowodany przyswajalne 94,77 g, cukry 13,9 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

824 kcal
białko ogółem 46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, tłuszcz 23,74 g, węglowodany przyswajalne 79,58 g, błonnik pokarmowy 9,12 g, cukry 17,45 g, sól 3,45 g, węglowodany ogółem 107,43 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 19,17 g, błonnik pokarmowy 1,82 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 2,46 g, tłuszcz 19,49 g, węglowodany ogółem 67,22 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2167 kcal, białko ogółem 96,41 g, błonnik pokarmowy 16,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,29 g, sól 8,73 g, tłuszcz 65,77 g, węglowodany ogółem 302,95 g, węglowodany przyswajalne 262,54 g, cukry 56,81 g.

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

Śniadanie

649 kcal
białko ogółem 30,81 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,4 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,61 g, węglowodany ogółem 92,18 g, węglowodany przyswajalne 83,57 g, cukry 13,63 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 40 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

824 kcal
białko ogółem 46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, tłuszcz 23,74 g, węglowodany przyswajalne 79,58 g, błonnik pokarmowy 9,12 g, cukry 17,45 g, sól 3,45 g, węglowodany ogółem 107,43 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

Kolacja

450 kcal
białko ogółem 19,85 g, błonnik pokarmowy 8,39
g, cukry 1,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,77 g, sól 2,61 g, tłuszcz 15,77 g, węglowodany
ogółem 59,55 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata lodowa

sałata lodowa 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2061 kcal, białko ogółem 99,46 g, błonnik pokarmowy 30,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,69 g, sól 9,29 g, tłuszcz 59,42 g, węglowodany ogółem 288,91 g, węglowodany przyswajalne 213,98 g, cukry 39,66 g,

Dieta Stołowska

Obiad

919 kcal
cukry 44,51 g, węglowodany ogółem 119,26 g,
białko ogółem 70,16 g, błonnik pokarmowy 12,65
g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, tłuszcz
37,93 g, sól 3,24 g, węglowodany przyswajalne
38,39 g

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

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

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie

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

marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, Boczek wędzony 10 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, ślaska 15 g, bulion kostka-wołowa 60 g, jarzynka 200g 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Pieczone udka kurczące w chrupiącej panierce 145 g pieczenie /Alergeny:

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

ćwiartki z kurczaka 100 g, jaja kurze 15 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, płatki kukurydziane 20 g, ser żółty 10 g, czosnek mielony 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 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

Suma posiłków: 919 kcal, cukry 44,51 g, węglowodany ogółem 119,26 g, białko ogółem 70,16 g, błonnik pokarmowy 12,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, tłuszcz 37,93 g, sól 3,24 g, węglowodany przyswajalne 38,39 g,