

JADŁOSPIS NA 2024-10-20 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

626 kcal
białko ogółem 22,58 g, błonnik pokarmowy 5,99 g, cukry 3,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,25 g, sól 2,18 g, tłuszcz 29,29 g, węglowodany ogółem 66,53 g, węglowodany przyswajalne 2,04 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 33 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

ogórek św.

ogórek św. 25 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

1016 kcal
białko ogółem 50,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, tłuszcz 42,35 g, węglowodany przyswajalne 95,86 g, błonnik pokarmowy 6,06 g, cukry 7,86 g, sól 4,72 g, węglowodany ogółem 114,25 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Bifteki (klops z serem feta) 210 g 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 28,06 g, błonnik pokarmowy 5,5 g, cukry 3,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 2,04 g, tłuszcz 17,76 g, węglowodany ogółem 65,52 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 33 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2250 kcal, białko ogółem 101,24 g, błonnik pokarmowy 20,43 g, cukry 26,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,82 g, sól 8,95 g, tłuszcz 89,64 g, węglowodany ogółem 263,1 g, węglowodany przyswajalne 98,49 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

650 kcal
białko ogółem 24,21 g, błonnik pokarmowy 2,49 g, cukry 2,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,58 g, sól 2,31 g, tłuszcz 30,9 g, węglowodany ogółem 71,38 g, węglowodany przyswajalne 63,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 40 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

Obiad

834 kcal
białko ogółem 51,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany przyswajalne 93,1 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 14,82 g, sól 1,15 g, węglowodany ogółem 121,04 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 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 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

562 kcal
białko ogółem 29,79 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 1,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, sól 2,16 g, tłuszcz 19,01 g, węglowodany ogółem 70,51 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2046 kcal, białko ogółem 105,2 g, błonnik pokarmowy 13,68 g, cukry 19,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, sól 5,62 g, tłuszcz 71,35 g, węglowodany ogółem 262,93 g, węglowodany przyswajalne 219,58 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 21,62 g, błonnik pokarmowy 3,35 g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, sól 2,26 g, tłuszcz 13,78 g, węglowodany ogółem 76,11 g, węglowodany przyswajalne 69,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 40 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 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

834 kcal
białko ogółem 51,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany przyswajalne 93,1 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 14,82 g, sól 1,15 g, węglowodany ogółem 121,04 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 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 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 29,73 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 1,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, sól 2,16 g, tłuszcz 12,41 g, węglowodany ogółem 70,45 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1904 kcal, białko ogółem 102,91 g, błonnik pokarmowy 17,42 g, cukry 32,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,88 g, sól 5,58 g, tłuszcz 47,87 g, węglowodany ogółem 284,4 g, węglowodany przyswajalne 225,36 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

564 kcal
białko ogółem 22,84 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 1,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, sól 2,11 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 63,46 g, węglowodany przyswajalne 52,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 33 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

ogórek św.

ogórek św. 30 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

917 kcal
białko ogółem 50,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,46 g, tłuszcz 31,18 g, węglowodany przyswajalne 91,95 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 14,05 g, sól 1,19 g, węglowodany ogółem 119,78 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

8 kcal
białko ogółem 0,26 g, cukry 1,65 g, węglowodany ogółem 1,65 g

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 28,39 g, błonnik pokarmowy 8,1 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,33 g, sól 1,97 g, tłuszcz 14,95 g, węglowodany ogółem 62,3 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

Galaretka owocowa bez cukru 150 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 33 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2036 kcal, białko ogółem 102,08 g, błonnik pokarmowy 27,73 g, cukry 30,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 5,28 g, tłuszcz 72,87 g, węglowodany ogółem 263,99 g, węglowodany przyswajalne 196,25 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

650 kcal
białko ogółem 24,21 g, błonnik pokarmowy 2,49 g, cukry 2,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,58 g, sól 2,31 g, tłuszcz 30,9 g, węglowodany ogółem 71,38 g, węglowodany przyswajalne 63,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa krakowka parzona 40 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

pomidor

pomidor 40 g

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

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

Obiad

834 kcal
białko ogółem 51,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany przyswajalne 93,1 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 14,82 g, sól 1,15 g, węglowodany ogółem 121,04 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Pieczony klops faszerywany 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 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

562 kcal
białko ogółem 29,79 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 1,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, sól 2,16 g, tłuszcz 19,01 g, węglowodany ogółem 70,51 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2046 kcal, białko ogółem 105,2 g, błonnik pokarmowy 13,68 g, cukry 19,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, sól 5,62 g, tłuszcz 71,35 g, węglowodany ogółem 262,93 g, węglowodany przyswajalne 219,58 g.

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

Śniadanie

564 kcal
białko ogółem 22,84 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 1,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, sól 2,11 g, tłuszcz 26,5 g, węglowodany ogółem 63,46 g, węglowodany przyswajalne 52,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 33 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

ogórek św.

ogórek św. 30 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

834 kcal
białko ogółem 51,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany przyswajalne 93,1 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 14,82 g, sól 1,15 g, węglowodany ogółem 121,04 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 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 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

8 kcal
białko ogółem 0,26 g, cukry 1,65 g, węglowodany ogółem 1,65 g

Galaretka owocowa bez cukru 150 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 28,39 g, błonnik pokarmowy 8,1 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,33 g, sól 1,97 g, tłuszcz 14,95 g, węglowodany ogółem 62,3 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 33 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1953 kcal, białko ogółem 103,05 g, błonnik pokarmowy 28,68 g, cukry 31,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,66 g, sól 5,24 g, tłuszcz 63,13 g, węglowodany ogółem 265,25 g, węglowodany przyswajalne 197,4 g,

Dieta Stołówka

Obiad

1016 kcal
białko ogółem 50,24 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 9,56 g, tłuszcz 42,35 g,
węglowodany przyswajalne 95,86 g, błonnik
pokarmowy 6,06 g, cukry 7,86 g, sól 4,72 g,
węglowodany ogółem 114,25 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Bifteki (klops z serem feta) 210 g 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

rabarbar 0,05 kg

Suma posiłków: 1016 kcal, białko ogółem 50,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, tłuszcz 42,35 g, węglowodany przyswajalne 95,86 g, błonnik pokarmowy 6,06 g, cukry 7,86 g, sól 4,72 g, węglowodany ogółem 114,25 g,