

JADŁOSPIS NA 2024-11-16 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

534 kcal
białko ogółem 20,68 g, błonnik pokarmowy 5,97 g, cukry 5,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, sól 2,7 g, tłuszcz 19,36 g, węglowodany ogółem 66,1 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

sałata

sałata 15,0003 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

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 21,87 g, błonnik pokarmowy 6,23 g, cukry 4,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, sól 4,04 g, tłuszcz 21,89 g, węglowodany ogółem 69,1 g, węglowodany przyswajalne 1,85 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 40 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

ogórki kiszone

ogórki kiszone 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1925 kcal, białko ogółem 85,57 g, błonnik pokarmowy 27,32 g, cukry 39,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,23 g, sól 9,7 g, tłuszcz 51,67 g, węglowodany ogółem 284,17 g, węglowodany przyswajalne 114,56 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 3,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, sól 3 g, tłuszcz 20,35 g, węglowodany ogółem 68,54 g, węglowodany przyswajalne 62,51 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

sałata

sałata 15,0003 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

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% t. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 23,05 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 3,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g, sól 3,03 g, tłuszcz 23,33 g, węglowodany ogółem 72,69 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 88,01 g, błonnik pokarmowy 19,41 g, cukry 35,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,39 g, sól 8,99 g, tłuszcz 54,1 g, węglowodany ogółem 290,2 g, węglowodany przyswajalne 238,4 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

478 kcal
białko ogółem 21,99 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, sól 3 g, tłuszcz 13,72 g, węglowodany ogółem 68,4 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Salata roszonek

Salata roszonek 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

54 kcal
białko ogółem 1,34 g, błonnik pokarmowy 1,14 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0 g,
tłuszcz 4,5 g, węglowodany ogółem 10,69 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g,
węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik
pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g,
węglowodany ogółem 138,47 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 15 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt
10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

479 kcal
białko ogółem 18,49 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 11,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,31 g, sól 2,47 g, tłuszcz 10,73 g, węglowodany
ogółem 78,57 g, węglowodany przyswajalne
63,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

baleron płocki kg 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1787 kcal, białko ogółem 84,07 g, błonnik pokarmowy 19,99 g, cukry 36,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 8,43 g, tłuszcz 39,02 g, węglowodany ogółem 296,13 g, węglowodany przyswajalne 238,28 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

475 kcal
białko ogółem 21,84 g, błonnik pokarmowy 8,28
g, cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,14 g, sól 2,94 g, tłuszcz 16,7 g, węglowodany
ogółem 62,33 g, węglowodany przyswajalne
51,31 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

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

kawa anatoli 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

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% t. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 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

Kolacja

817 kcal
białko ogółem 23,37 g, błonnik pokarmowy 8,41 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,05 g, sól 3,86 g, tłuszcz 52,57 g, węglowodany ogółem 65,14 g, węglowodany przyswajalne 52,27 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

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

baleron płocki kg 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

ogórki kiszone

ogórki kiszone 50 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2169 kcal, białko ogółem 90,87 g, błonnik pokarmowy 35,44 g, cukry 43,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 57,09 g, sól 11,35 g, tłuszcz 80,35 g, węglowodany ogółem 288,98 g, węglowodany przyswajalne 224,61 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 3,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, sól 3 g, tłuszcz 20,35 g, węglowodany ogółem 68,54 g, węglowodany przyswajalne 62,51 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

kawa anadol 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

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% t. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 23,05 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 3,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g, sól 3,03 g, tłuszcz 23,33 g, węglowodany ogółem 72,69 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 88,01 g, błonnik pokarmowy 19,41 g, cukry 35,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,39 g, sól 8,99 g, tłuszcz 54,1 g, węglowodany ogółem 290,2 g, węglowodany przyswajalne 238,4 g,

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

Śniadanie

475 kcal
białko ogółem 21,84 g, błonnik pokarmowy 8,28 g, cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, sól 2,94 g, tłuszcz 16,7 g, węglowodany ogółem 62,33 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

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

kawa anatol 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

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% t. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 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

Kolacja

811 kcal
białko ogółem 22,87 g, błonnik pokarmowy 8,16
g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone
46,03 g, sól 2,98 g, tłuszcz 52,52 g,
węglowodany ogółem 64,19 g, węglowodany
przyswajalne 52,27 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

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

baleron płocki kg 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2163 kcal, białko ogółem 90,37 g, błonnik pokarmowy 35,19 g, cukry 43,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 57,07 g, sól 10,47 g, tłuszcz 80,3 g, węglowodany ogółem 288,03 g, węglowodany przyswajalne 224,61 g.

Dieta Stołówka

Obiad

776 kcal
białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g,
węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik
pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g,
węglowodany ogółem 138,47 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% t. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 776 kcal, białko ogółem 42,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g, tłuszcz 10,07 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 22,33 g, sól 2,96 g, węglowodany ogółem 138,47 g.