

JADŁOSPIS NA 2024-11-21 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

779 kcal
białko ogółem 32,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,63 g, sól 3,21 g, tłuszcz 27,96 g, węglowodany ogółem 97,26 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 18,57 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

887 kcal
białko ogółem 58,47 g, tłuszcz 30,12 g, węglowodany ogółem 97,13 g, cukry 27,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, sól 0,57 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, węglowodany przyswajalne 58,32 g

Zupa krem z pomidorów 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

6,1,9,7,3,10,5,8,11,12/

pomidory w puszcze 60 g, passata pomidorowa 70 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, skrzydełka 25 g, śmietanka 36% 15 ml, ser parmigiano reggiano 15 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, cebula 10 g

Kurczak po tokańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmigiano reggiano 20 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

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

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

Kolacja

533 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, cukry 4,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, sól 3,62 g, tłuszcz 18,66 g, węglowodany ogółem 66,88 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g

sałata

sałata 15,0003 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2245 kcal, białko ogółem 111,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,72 g, sól 7,4 g, tłuszcz 77,14 g, węglowodany ogółem 270,37 g, węglowodany przyswajalne 86,06 g, cukry 59,34 g, błonnik pokarmowy 25,22 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

782 kcal
białko ogółem 32,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, sól 3,21 g, tłuszcz 28,74 g, węglowodany ogółem 100,47 g, węglowodany przyswajalne 90,13 g, cukry 17,12 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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 50 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g
pomidor
pomidor 60 g
roszponka
roszponka 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

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

Obiad

944 kcal
białko ogółem 47,99 g, błonnik pokarmowy 14,42 g, cukry 28,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,6 g, sól 1,81 g, węglowodany ogółem 112,11 g, węglowodany przyswajalne 80,78 g, tłuszcz 34,4 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 22,49 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,26 g, sól 3,42 g, tłuszcz 20,79 g, węglowodany ogółem 68,73 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 33 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2319 kcal, białko ogółem 104,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 50,52 g, sól 8,44 g, tłuszcz 84,33 g, węglowodany ogółem 290,41 g, węglowodany przyswajalne 232,94 g, cukry 56,08 g, błonnik pokarmowy 21,01 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

710 kcal
białko ogółem 32,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,71 g, sól 2,56 g, tłuszcz 21,34 g, węglowodany ogółem 99,31 g, węglowodany przyswajalne 90,07 g, cukry 15,97 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

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

pomidor
pomidor 60 g

roszponka
roszponka 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

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

747 kcal
białko ogółem 47,99 g, błonnik pokarmowy 13,44 g, cukry 26,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, sól 1,91 g, węglowodany ogółem 120,48 g, węglowodany przyswajalne 88,37 g, tłuszcz 9,76 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

460 kcal
białko ogółem 15,24 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 16,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, sól 2,32 g, tłuszcz 8,33 g, węglowodany ogółem 82,54 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1963 kcal, białko ogółem 96,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,49 g, sól 6,79 g, tłuszcz 39,83 g, węglowodany ogółem 311,43 g, węglowodany przyswajalne 240,41 g, cukry 67,63 g, błonnik pokarmowy 20,03 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

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

Obiad

980 kcal

białko ogółem 49,06 g, błonnik pokarmowy 14,49 g, cukry 23,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 1,81 g, węglowodany ogółem 121,11 g, węglowodany przyswajalne 93,53 g, tłuszcz 34,28 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

42 kcal

białko ogółem 2,1 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 8,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

453 kcal

białko ogółem 17,22 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, sól 2,91 g, tłuszcz 15,27 g, węglowodany ogółem 63,36 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

Zielone smoothie z jarmużu i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, jarmuż 49,9995 g, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

paprykarz /Alergeny: 1,3,4,7,9,10/

paprykarz 39,9997 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 88,92 g, błonnik pokarmowy 35,59 g, cukry 44,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,05 g, sól 7,31 g, tłuszcz 68,63 g, węglowodany ogółem 267,68 g, węglowodany przyswajalne 201,53 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

782 kcal

białko ogółem 32,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, sól 3,21 g, tłuszcz 28,74 g, węglowodany ogółem 100,47 g, węglowodany przyswajalne 90,13 g, cukry 17,12 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 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

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

Obiad

1000 kcal
białko ogółem 49,06 g, błonnik pokarmowy 14,49
g, cukry 28,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,48 g, sól 1,81 g, węglowodany ogółem 126,1
g, węglowodany przyswajalne 93,53 g, tłuszcz
34,28 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

Kolacja

593 kcal
białko ogółem 34,7 g, błonnik pokarmowy 1,92 g,
cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,07 g, sól 4,01 g, tłuszcz 20,01 g,
węglowodany ogółem 69,72 g, węglowodany
przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2421 kcal, białko ogółem 117,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,21 g, sól 9,03 g, tłuszcz 83,43 g, węglowodany ogółem 305,39 g, węglowodany przyswajalne 245,69 g, cukry 57,87 g, błonnik pokarmowy 21,08 g,

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

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48
g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g,
węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany
przyswajalne 51,31 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 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

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

Obiad

mus warzywny
mus warzywny 100 g

980 kcal
białko ogółem 49,06 g, błonnik pokarmowy 14,49 g, cukry 23,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, sól 1,81 g, węglowodany ogółem 121,11 g, węglowodany przyswajalne 93,53 g, tłuszcz 34,28 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 2,1 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 8,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 19,39 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,38 g, sól 2,73 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 61,97 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

Zielone smothie z jarmuzu i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, jarmuz 49,9995 g, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2025 kcal, białko ogółem 91,09 g, błonnik pokarmowy 35,59 g, cukry 43,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,24 g, sól 7,13 g, tłuszcz 69,91 g, węglowodany ogółem 266,29 g, węglowodany przyswajalne 201,53 g,

Dieta Stołówka

Obiad

850 kcal
białko ogółem 58,56 g, tłuszcz 31,78 g, węglowodany ogółem 87,73 g, cukry 16,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, sól 0,57 g, błonnik pokarmowy 9,02 g, węglowodany przyswajalne 58,32 g

Zupa krem z pomidorów 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,1,9,7,3,10,5,8,11,12/

pomidory w puszcze 60 g, passata pomidorowa 70 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, skrzydełka 25 g, śmietanka 36% 15 ml, ser parmigiano reggiano 15 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, cebula 10 g

Kurczak po tokańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmigiano reggiano 20 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny:

1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

Suma posiłków: 850 kcal, białko ogółem 58,56 g, tłuszcz 31,78 g, węglowodany ogółem 87,73 g, cukry 16,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, sól 0,57 g, błonnik pokarmowy 9,02 g, węglowodany przyswajalne 58,32 g,