

JADŁOSPIS NA 2024-11-26 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

820 kcal
białko ogółem 40,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g, sól 3,33 g, tłuszcz 26,86 g, węglowodany ogółem 102,16 g, węglowodany przyswajalne 32,86 g, cukry 18,27 g, błonnik pokarmowy 7,95 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

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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

719 kcal
białko ogółem 41,08 g, błonnik pokarmowy 17,43 g, cukry 25,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,59 g, sól 1,32 g, tłuszcz 29,06 g, węglowodany ogółem 71,79 g, węglowodany przyswajalne 33,24 g

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,10,11,13/
kapusta kiszona 25 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Naleśniki faszerowane w stylu meksykańskim 250 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,10,11,6,9,5,8/
mleko1l.-karton 25 ml, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 10 ml, łopatka 100 g, kapusta pekińska 80 g, Fasola czerwona puszka 39,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, Papryka czerwona kg 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieczarki 5 g

Surówka z roszonej i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/
roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 17,29 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, sól 2,47 g, tłuszcz 16,02 g, węglowodany ogółem 76,81 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2135 kcal, białko ogółem 100,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,97 g, sól 7,12 g, tłuszcz 72,44 g, węglowodany ogółem 265,76 g, węglowodany przyswajalne 66,21 g, cukry 54,96 g, błonnik pokarmowy 33,82 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

829 kcal
białko ogółem 41,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,32 g, tłuszcz 27,82 g, węglowodany ogółem 106,9 g, węglowodany przyswajalne 94,78 g, cukry 16,81 g, błonnik pokarmowy 4,55 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

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

kiełbasa krakowka parzona 50 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 25,0005 g

pomidor

pomidor 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

759 kcal
białko ogółem 40,91 g, tłuszcz 14,56 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 18,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 2,57 g, węglowodany ogółem 119,2 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:

3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 17,73 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 78,57 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 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2180 kcal, białko ogółem 101,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,09 g, sól 8,35 g, tłuszcz 59,83 g, węglowodany ogółem 319,67 g, węglowodany przyswajalne 241,16 g, cukry 45,45 g, błonnik pokarmowy 24,3 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

742 kcal
białko ogółem 38,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,72 g, sól 3,05 g, tłuszcz 19,72 g, węglowodany ogółem 106,02 g, węglowodany przyswajalne 94,72 g, cukry 16,6 g, błonnik pokarmowy 4,47 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

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

kiełbasa krakowka parzona 35 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

pomidor

pomidor 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

739 kcal
białko ogółem 40,91 g, tłuszcz 14,56 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 13,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 2,57 g, węglowodany ogółem 114,21 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:

3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 17,67 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 2,46 g, tłuszcz 10,35 g, węglowodany ogółem 78,51 g, węglowodany przyswajalne 61,97 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 98,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, sól 8,08 g, tłuszcz 45,13 g, węglowodany ogółem 313,74 g, węglowodany przyswajalne 241,04 g, cukry 40,2 g, błonnik pokarmowy 24,22 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 32,06 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,92 g, węglowodany ogółem 67,06 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 40,02 g, tłuszcz 19,42 g, błonnik pokarmowy 15,12 g, cukry 11,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5 g, sól 1,59 g, węglowodany ogółem 111,76 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:

3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 21,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,91 g, węglowodany ogółem 61,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 103,66 g, błonnik pokarmowy 42,85 g, cukry 40,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, sól 6,54 g, tłuszcz 59,64 g, węglowodany ogółem 272,28 g, węglowodany przyswajalne 188,71 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

828 kcal
białko ogółem 41,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,32 g, tłuszcz 27,82 g, węglowodany ogółem 106,72 g, węglowodany przyswajalne 94,78 g, cukry 16,71 g, błonnik pokarmowy 4,47 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

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

759 kcal
białko ogółem 40,91 g, tłuszcz 14,56 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 18,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 2,57 g, węglowodany ogółem 119,2 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:

3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 17,73 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 78,57 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 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2179 kcal, białko ogółem 101,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,09 g, sól 8,35 g, tłuszcz 59,83 g, węglowodany ogółem 319,49 g, węglowodany przyswajalne 241,16 g, cukry 45,35 g, błonnik pokarmowy 24,22 g.

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

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 32,06 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,92 g, węglowodany ogółem 67,06 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

739 kcal
białko ogółem 40,91 g, tłuszcz 14,56 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 13,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, sól 2,57 g, węglowodany ogółem 114,21 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

162 kcal
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 21,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,91 g, węglowodany ogółem 61,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1986 kcal, białko ogółem 104,55 g, błonnik pokarmowy 42,52 g, cukry 42,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,47 g, sól 7,52 g, tłuszcz 54,78 g, węglowodany ogółem 274,73 g, węglowodany przyswajalne 188,71 g.

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

319 kcal
białko ogółem 27,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, tłuszcz 15,88 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 1,97 g, sól 0,66 g, węglowodany ogółem 17,94 g, węglowodany przyswajalne 14,58 g

zupa flaczki wieprz. z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,10,11,9,3,7/

Żołądki wieprzowe- krojone 150 g, marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, mąka pszenna 5 g, majeranek 1 g, gałka muszkatałowa 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, jarzynka 200g 1 g

Suma posiłków: 319 kcal, białko ogółem 27,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, tłuszcz 15,88 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 1,97 g, sól 0,66 g, węglowodany ogółem 17,94 g, węglowodany przyswajalne 14,58 g.