

JADŁOSPIS NA 2024-11-27 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 29,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,89 g, tłuszcz 20,77 g, węglowodany ogółem 82,53 g, węglowodany przyswajalne 18,79 g, cukry 16,21 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

sałata
sałata 20,0004 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

1045 kcal
białko ogółem 62,89 g, błonnik pokarmowy 7,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g, sól 2,19 g, tłuszcz 38,27 g, węglowodany ogółem 118,73 g, węglowodany przyswajalne 102,5 g, cukry 6,32 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Smażony kotlet szwajcarski 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,13/
szynka w siatce 15 g, schab b/k 130 g, ser żółty 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 10 g, mąka pszenna 10 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

599 kcal
białko ogółem 16,41 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 4,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,75 g, tłuszcz 22,03 g, węglowodany ogółem 82,43 g, węglowodany przyswajalne 18,16 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/
makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2413 kcal, białko ogółem 110,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,93 g, sól 6,83 g, tłuszcz 81,43 g, węglowodany ogółem 311,89 g, węglowodany przyswajalne 165,61 g, cukry 50,52 g, błonnik pokarmowy 24,3 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

822 kcal
białko ogółem 55,22 g, błonnik pokarmowy 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, sól 2,32 g, tłuszcz 11,52 g, węglowodany ogółem 131,41 g, węglowodany przyswajalne 92,96 g, cukry 23,68 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 16,89 g, błonnik pokarmowy 4,04 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 1,74 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 86,99 g, węglowodany przyswajalne 80,08 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2202 kcal, białko ogółem 103,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,95 g, sól 6,94 g, tłuszcz 56,56 g, węglowodany ogółem 333,31 g, węglowodany przyswajalne 279,91 g, cukry 64,76 g, błonnik pokarmowy 17,93 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 30,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 2,88 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 86,65 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 14,6 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

822 kcal
białko ogółem 55,22 g, błonnik pokarmowy 8,7 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, sól 2,32 g,
tłuszcz 11,52 g, węglowodany ogółem 131,41 g,
węglowodany przyswajalne 92,96 g, cukry 23,68 g

banan

banan 120 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 16,83 g, błonnik pokarmowy 4,04 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, sól 1,74 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 86,93 g, węglowodany przyswajalne 80,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2082 kcal, białko ogółem 103,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,19 g, sól 6,94 g, tłuszcz 43,36 g, węglowodany ogółem 333,19 g, węglowodany przyswajalne 279,79 g, cukry 64,66 g, błonnik pokarmowy 17,93 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

466 kcal
białko ogółem 22,12 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,96 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 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

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

863 kcal
białko ogółem 54,74 g, błonnik pokarmowy 7,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, sól 1,32 g, tłuszcz 23,01 g, węglowodany ogółem 115,07 g, węglowodany przyswajalne 87,16 g, cukry 15,35 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 16,61 g, błonnik pokarmowy 10,04 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2044 kcal, białko ogółem 101,66 g, błonnik pokarmowy 35,59 g, cukry 37,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,69 g, sól 7,16 g, tłuszcz 61,84 g, węglowodany ogółem 289,43 g, węglowodany przyswajalne 222,46 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

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

822 kcal
białko ogółem 55,22 g, błonnik pokarmowy 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, sól 2,32 g, tłuszcz 11,52 g, węglowodany ogółem 131,41 g, węglowodany przyswajalne 92,96 g, cukry 23,68 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 16,89 g, błonnik pokarmowy 4,04 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 1,74 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 86,99 g, węglowodany przyswajalne 80,08 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2202 kcal, białko ogółem 103,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,95 g, sól 6,94 g, tłuszcz 56,56 g, węglowodany ogółem 333,31 g, węglowodany przyswajalne 279,91 g, cukry 64,76 g, błonnik pokarmowy 17,93 g

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

Śniadanie

490 kcal
białko ogółem 22,72 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 4,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,33 g, tłuszcz 16,56 g, węglowodany ogółem 64,53 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

802 kcal
białko ogółem 55,22 g, błonnik pokarmowy 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, sól 2,32 g, tłuszcz 11,52 g, węglowodany ogółem 126,42 g, węglowodany przyswajalne 92,96 g, cukry 18,69 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 16,61 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g, błonnik pokarmowy 10,04 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

pomidor

pomidor 60 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Suma posiłków: 2005 kcal, białko ogółem 101,24 g, błonnik pokarmowy 30,86 g, cukry 41,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,33 g, sól 9,05 g, tłuszcz 50,48 g, węglowodany ogółem 302,1 g, węglowodany przyswajalne 241,61 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

1152 kcal
białko ogółem 75,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, sól 2,11 g, tłuszcz 48,79 g, węglowodany ogółem 108,77 g, cukry 3,84 g, węglowodany przyswajalne 94,62 g, błonnik pokarmowy 6,74 g

Smażony kotlet szwajcarski 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,13/

szynka w siatce 15 g, schab b/k 130 g, ser żółty 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 10 g, mąka pszenna 10 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 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: 1152 kcal, białko ogółem 75,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, sól 2,11 g, tłuszcz 48,79 g, węglowodany ogółem 108,77 g, cukry 3,84 g, węglowodany przyswajalne 94,62 g, błonnik pokarmowy 6,74 g,