

JADŁOSPIS NA 2024-12-19 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

947 kcal
białko ogółem 40,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 2,44 g, tłuszcz 34,6 g, węglowodany ogółem 115,81 g, węglowodany przyswajalne 23,72 g, cukry 16,63 g, błonnik pokarmowy 6,66 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 33 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g

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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 200 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

roszponka
roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

70 kcal
białko ogółem 1,35 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 13,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 16,95 g, węglowodany przyswajalne 14,1 g

pomarańcze
pomarańcze 150 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 34,37 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 6,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, sól 4,03 g, tłuszcz 19,17 g, węglowodany ogółem 67,07 g, węglowodany przyswajalne 1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2286 kcal, białko ogółem 116,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,11 g, sól 9,55 g, tłuszcz 67,79 g, węglowodany ogółem 296,75 g, węglowodany przyswajalne 66,89 g, cukry 50,9 g, błonnik pokarmowy 29,74 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

767 kcal
białko ogółem 39,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, sól 2,79 g, tłuszcz 25,22 g, węglowodany ogółem 97,74 g, węglowodany przyswajalne 88,87 g, cukry 13,28 g, błonnik pokarmowy 2,41 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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

sałata
sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

599 kcal
białko ogółem 34,88 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 4,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 4,02 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 71,04 g, węglowodany przyswajalne 63,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

Suma posiłków: 2090 kcal, białko ogółem 115,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,09 g, sól 9,89 g, tłuszcz 59,26 g, węglowodany ogółem 277 g, węglowodany przyswajalne 188,68 g, cukry 41,1 g, błonnik pokarmowy 21,03 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

675 kcal
białko ogółem 36,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, sól 2,43 g, tłuszcz 17,78 g, węglowodany ogółem 94,25 g, węglowodany przyswajalne 86,06 g, cukry 14,07 g, błonnik pokarmowy 2,34 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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 33 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

sałata
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

73 kcal
białko ogółem 1,78 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6 g, węglowodany ogółem 14,26 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 20 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 34,79 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 5,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g, sól 4,02 g, tłuszcz 13,53 g, węglowodany ogółem 71,57 g, węglowodany przyswajalne 63,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 1965 kcal, białko ogółem 113,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, sól 9,53 g, tłuszcz 51,03 g, węglowodany ogółem 277 g, węglowodany przyswajalne 176,99 g, cukry 33,68 g, błonnik pokarmowy 20,61 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

507 kcal
białko ogółem 27,66 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g, sól 2,12 g, tłuszcz 15,71 g, węglowodany ogółem 66,8 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

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

baleron płocki kg 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

87 kcal
białko ogółem 3,68 g, błonnik pokarmowy 2,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,87 g, węglowodany przyswajalne 4,83 g, węglowodany ogółem 8,04 g, cukry 0,6 g

Salatka z burakiem, serem feta i roszponką 120 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

buraki 65 g, ser sałatkowy 15 g, bazylija 1 g, roszponka 15 g, cytryna 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 4,52 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,55 g, węglowodany ogółem 15,44 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 1984 kcal, białko ogółem 112,3 g, cukry 34,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,37 g, sól 10,04 g, tłuszcz 56,45 g, węglowodany ogółem 264,43 g, błonnik pokarmowy 38,56 g, węglowodany przyswajalne 160,41 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

735 kcal
białko ogółem 36,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,21 g, sól 2,43 g, tłuszcz 24,38 g, węglowodany ogółem 94,31 g, węglowodany przyswajalne 86,12 g, cukry 14,12 g, błonnik pokarmowy 2,34 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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 33 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

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

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

600 kcal
białko ogółem 34,85 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, sól 4,02 g, tłuszcz 20,13 g, węglowodany ogółem 71,63 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2059 kcal, białko ogółem 113,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,91 g, sól 9,53 g, tłuszcz 58,43 g, węglowodany ogółem 274,16 g, węglowodany przyswajalne 186,51 g, cukry 42,48 g, błonnik pokarmowy 20,99 g,

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

Śniadanie

488 kcal
białko ogółem 26,88 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 1,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, sól 2,12 g, tłuszcz 15,41 g, węglowodany ogółem 62,84 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa 70 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 60 g, mleko1l.-karton 10 ml

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

baleron płocki kg 33 g

sałata

sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

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

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1797 kcal, białko ogółem 104,02 g, błonnik pokarmowy 34,39 g, cukry 40,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,52 g, sól 9,16 g, tłuszcz 46,13 g, węglowodany ogółem 246,09 g, węglowodany przyswajalne 142,86 g.

Dieta Stołówka

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopátka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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

kompót wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Suma posiłków: 677 kcal, białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g,