

JADŁOSPIS NA 2024-12-23 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

934 kcal
białko ogółem 39,94 g, błonnik pokarmowy 5,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,55 g, sól 3,44 g, tłuszcz 31,43 g, węglowodany ogółem 119,81 g, węglowodany przyswajalne 34,79 g, cukry 19,03 g

zupa mleczna budyniowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

budyń w proszku 20 g, mleko1l.-karton 300 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

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

szynka w siatce 50 g

pomidor

pomidor 60 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

48 kcal
białko ogółem 0,72 g, cukry 9,36 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 9,48 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 120 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 57,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, tłuszcz 21,62 g, błonnik pokarmowy 6 g, cukry 14,71 g, sól 2,49 g, węglowodany ogółem 98,31 g, węglowodany przyswajalne 68,5 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, sól 2,51 g, tłuszcz 16,88 g, węglowodany ogółem 64,14 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica z indyka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2292 kcal, białko ogółem 118,93 g, błonnik pokarmowy 17,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,61 g, sól 8,44 g, tłuszcz 70,17 g, węglowodany ogółem 291,74 g, węglowodany przyswajalne 103,4 g, cukry 47,15 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

942 kcal
białko ogółem 40,42 g, błonnik pokarmowy 2,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,57 g, sól 3,43 g, tłuszcz 32,39 g, węglowodany ogółem 124,37 g, węglowodany przyswajalne 96,71 g, cukry 17,47 g

zupa mleczna budyniowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

budyń w proszku 20 g, mleko1l.-karton 300 ml

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 homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Obiad

828 kcal
białko ogółem 56,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, tłuszcz 22,78 g, błonnik pokarmowy 7,56 g, cukry 17,06 g, sól 2,38 g, węglowodany ogółem 104,59 g, węglowodany przyswajalne 70,17 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 20,96 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,5 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany ogółem 68,7 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 120,51 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,73 g, sól 8,32 g, tłuszcz 80,51 g, węglowodany ogółem 315,49 g, węglowodany przyswajalne 228,91 g, cukry 37,02 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

882 kcal
białko ogółem 40,36 g, błonnik pokarmowy 2,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,19 g, sól 3,43 g, tłuszcz 25,79 g, węglowodany ogółem 124,31 g, węglowodany przyswajalne 96,65 g, cukry 17,42 g

zupa mleczna budyniowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

budyń w proszku 20 g, mleko1l.-karton 300 ml

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 homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

828 kcal
białko ogółem 56,9 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 11,2 g, tłuszcz 22,78 g, błonnik
pokarmowy 7,56 g, cukry 17,06 g, sól 2,38 g,
węglowodany ogółem 104,59 g, węglowodany
przyswajalne 70,17 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion
kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200
g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

554 kcal
białko ogółem 27,78 g, błonnik pokarmowy 1,89
g, cukry 5,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,89 g, sól 2,58 g, tłuszcz 18,04 g,
węglowodany ogółem 71,84 g, węglowodany
przyswajalne 61,97 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 120 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2355 kcal, białko ogółem 127,27 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,37 g, sól 8,4 g, tłuszcz 74,11 g, węglowodany ogółem 318,57 g, węglowodany przyswajalne 228,79 g, cukry 40,12 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 5,88
g, cukry 4,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,2 g, sól 3,2 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany
ogółem 69,71 g, węglowodany przyswajalne
2,33 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

skryr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skryr naturalny 140g 140 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatoli 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

48 kcal
białko ogółem 0,72 g, cukry 9,36 g, tłuszcz 0,24
g, węglowodany ogółem 9,48 g

Obiad

797 kcal
białko ogółem 57,79 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 10,21 g, tłuszcz 21,62 g, błonnik
pokarmowy 6 g, cukry 12,71 g, sól 2,49 g,
węglowodany ogółem 96,31 g, węglowodany
przyswajalne 68,5 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion
kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200
g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska
210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g,
cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42
g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem
7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 5,37
g, cukry 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,85 g, sól 2,51 g, tłuszcz 16,88 g,
węglowodany ogółem 64,14 g, węglowodany
przyswajalne 0,11 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, sonecznik tuskany 10 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

149 kcal
białko ogółem 4,75 g, błonnik pokarmowy 2,22 g,
cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73
g, sól 0,65 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany
ogółem 15,51 g, węglowodany przyswajalne
12,9 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 15 g

Suma posiłków: 2188 kcal, białko ogółem 124,78 g, błonnik pokarmowy 22,03 g, cukry 32,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,41 g, sól 9,3 g, tłuszcz 74,99 g, węglowodany ogółem 262,3 g, węglowodany przyswajalne 85,31 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

942 kcal
białko ogółem 40,42 g, błonnik pokarmowy 2,44
g, cukry 17,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone
19,57 g, sól 3,43 g, tłuszcz 32,39 g,
węglowodany ogółem 124,37 g, węglowodany
przyswajalne 96,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

zupa mleczna budyniowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

budyń w proszku 20 g, mleko1l.-karton 300 ml

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

pomidor

pomidor 60 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

828 kcal
białko ogółem 56,9 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 11,2 g, tłuszcz 22,78 g, błonnik
pokarmowy 7,56 g, cukry 17,06 g, sól 2,38 g,
węglowodany ogółem 104,59 g, węglowodany
przyswajalne 70,17 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemiaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 20,96 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,5 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany ogółem 68,7 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 120,51 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 37,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,73 g, sól 8,32 g, tłuszcz 80,51 g, węglowodany ogółem 315,49 g, węglowodany przyswajalne 228,91 g,

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

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 4,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, sól 3,2 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 69,71 g, węglowodany przyswajalne 2,33 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

skryr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skryr naturalny 140g 140 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

48 kcal
białko ogółem 0,72 g, cukry 9,36 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 9,48 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 120 g

Obiad

797 kcal
białko ogółem 57,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, tłuszcz 21,62 g, błonnik pokarmowy 6 g, cukry 12,71 g, sól 2,49 g, węglowodany ogółem 96,31 g, węglowodany przyswajalne 68,5 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 2 g, bulion kostka 3 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, sól 2,51 g, tłuszcz 16,88 g, węglowodany ogółem 64,14 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1922 kcal, białko ogółem 114,07 g, błonnik pokarmowy 17,25 g, cukry 31,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,26 g, sól 8,2 g, tłuszcz 58,55 g, węglowodany ogółem 241,04 g, węglowodany przyswajalne 70,94 g,

Dieta Stołówka

Obiad

941 kcal
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

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

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

Suma posiłków: 941 kcal, białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g,