

JADŁOSPIS NA 2025-01-09 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

748 kcal
białko ogółem 27,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,72 g, tłuszcz 21,3 g, węglowodany ogółem 107,61 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 29,56 g, błonnik pokarmowy 6,53 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

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

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

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

sałata
sałata 25,0005 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Obiad

780 kcal
białko ogółem 50,93 g, błonnik pokarmowy 10,8 g, cukry 6,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g, sól 1,99 g, tłuszcz 22,67 g, węglowodany ogółem 100,54 g, węglowodany przyswajalne 66,71 g

Zupa grochowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,10,11,3,7,9/
groch suchy 20 g, ziemniaki 55 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, Boczek wędzony 20 g, olej rzepakowy 2 ml, majeranek 1 g, ślaska 25 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, biodrówka 200 g

Gulasz drobiowy z sosem koperkowym (glu) 120 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/
Filet z p/ kurczaka kg 120 g, mąka kukurydziana 10 g, koper 3 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

779 kcal
białko ogółem 35,45 g, błonnik pokarmowy 7,58 g, cukry 6,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,32 g, sól 2,73 g, tłuszcz 39,69 g, węglowodany ogółem 67,68 g, węglowodany przyswajalne 4,05 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2347 kcal, białko ogółem 114,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,78 g, sól 7,44 g, tłuszcz 83,86 g, węglowodany ogółem 283,73 g, węglowodany przyswajalne 97,23 g, cukry 50,3 g, błonnik pokarmowy 24,91 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 27,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 2,71 g, tłuszcz 22,2 g, węglowodany ogółem 111,64 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 45,97 g, błonnik pokarmowy 10,11 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,09 g, tłuszcz 8,54 g, węglowodany ogółem 125,9 g, węglowodany przyswajalne 68,34 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gulasz drobiowy z sosem koperkowym (glu) 120 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, mąka kukurydziana 10 g, koper 3 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

798 kcal
białko ogółem 36,55 g, błonnik pokarmowy 4,31 g, cukry 5,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 2,78 g, tłuszcz 41,49 g, węglowodany ogółem 72,51 g, węglowodany przyswajalne 66,01 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pastą z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2319 kcal, białko ogółem 110,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,12 g, sól 6,58 g, tłuszcz 72,43 g, węglowodany ogółem 317,95 g, węglowodany przyswajalne 222,74 g, cukry 44,86 g, błonnik pokarmowy 16,83 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

683 kcal
białko ogółem 31,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, sól 2,87 g, tłuszcz 17,6 g, węglowodany ogółem 101,18 g, węglowodany przyswajalne 94,53 g, cukry 13,75 g, błonnik pokarmowy 3,6 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

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

baleron płocki kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 44,14 g, błonnik pokarmowy 10,73 g, cukry 9,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,62 g, sól 2,05 g, tłuszcz 6,81 g, węglowodany ogółem 129,54 g, węglowodany przyswajalne 65,22 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gulasz drobiowy z sosem koperkowym (glu) 120 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, mąka kukurydziana 10 g, koper 3 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

810 kcal
białko ogółem 44,41 g, błonnik pokarmowy 4,31 g, cukry 22,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,87 g, sól 2,47 g, tłuszcz 31,61 g, węglowodany ogółem 89,68 g, węglowodany przyswajalne 65,55 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2254 kcal, białko ogółem 120,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,91 g, sól 7,39 g, tłuszcz 56,22 g, węglowodany ogółem 328,3 g, węglowodany przyswajalne 225,3 g, cukry 53,1 g, błonnik pokarmowy 18,64 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 22,05 g, błonnik pokarmowy 9,58 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, sól 2,57 g, tłuszcz 15,35 g, węglowodany ogółem 67,26 g, węglowodany przyswajalne 57,51 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

752 kcal
białko ogółem 44,98 g, błonnik pokarmowy 10,71 g, cukry 6,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, sól 1,7 g, tłuszcz 12,72 g, węglowodany ogółem 123,38 g, węglowodany przyswajalne 71,72 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Drobiowy gulasz z w sosie śmietanowym 125 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salatka MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Kolacja

714 kcal
białko ogółem 35,47 g, błonnik pokarmowy 9,86 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,63 g, sól 2,66 g, tłuszcz 36,84 g, węglowodany ogółem 63,46 g, węglowodany przyswajalne 54,19 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pastą z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

124 kcal
białko ogółem 6 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,69 g, węglowodany ogółem 15,36 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2159 kcal, białko ogółem 110,55 g, błonnik pokarmowy 34,87 g, cukry 22,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,42 g, sól 7,64 g, tłuszcz 72,16 g, węglowodany ogółem 282,74 g, węglowodany przyswajalne 199,11 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 27,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 2,71 g, tłuszcz 22,2 g, węglowodany ogółem 111,64 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 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
miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g
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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 45,97 g, błonnik pokarmowy 10,11 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,09 g, tłuszcz 8,54 g, węglowodany ogółem 125,9 g, węglowodany przyswajalne 68,34 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g
Gulasz drobiowy z sosem koperkowym (glu) 120 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/
Filet z p/ kurczaka kg 120 g, mąka kukurydziana 10 g, koper 3 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g
Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g
Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

798 kcal
białko ogółem 36,55 g, błonnik pokarmowy 4,31 g, cukry 5,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 2,78 g, tłuszcz 41,49 g, węglowodany ogółem 72,51 g, węglowodany przyswajalne 66,01 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 g
pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g
pomidor
pomidor 60 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2319 kcal, białko ogółem 110,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,12 g, sól 6,58 g, tłuszcz 72,43 g, węglowodany ogółem 317,95 g, węglowodany przyswajalne 222,74 g, cukry 44,86 g, błonnik pokarmowy 16,83 g

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

Śniadanie

599 kcal
białko ogółem 30,23 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 19,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, sól 2,79 g, tłuszcz 18,98 g, węglowodany ogółem 78,69 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

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

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

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

sałata

sałata 15,0003 g

Drugie śniadanie

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 45,97 g, błonnik pokarmowy 10,11 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 1,09 g, tłuszcz 8,54 g, węglowodany ogółem 125,9 g, węglowodany przyswajalne 68,34 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gulasz drobiowy z sosem koperkowym (glu) 120 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

Filet z p/ kurczaka kg 120 g, mąka kukurydziana 10 g, koper 3 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salatka MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Kolacja

714 kcal
białko ogółem 35,47 g, błonnik pokarmowy 9,86 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,63 g, sól 2,66 g, tłuszcz 36,84 g, węglowodany ogółem 63,46 g, węglowodany przyswajalne 54,19 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2126 kcal, białko ogółem 113,72 g, błonnik pokarmowy 30,88 g, cukry 36,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,37 g, sól 6,56 g, tłuszcz 66,92 g, węglowodany ogółem 281,33 g, węglowodany przyswajalne 176,09 g

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

301 kcal
białko ogółem 16,42 g, błonnik pokarmowy 5,36 g, cukry 3,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, sól 1,61 g, tłuszcz 14,46 g, węglowodany ogółem 28,67 g, węglowodany przyswajalne 12,66 g

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

groch suchy 20 g, ziemniaki 55 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, Boczek wędzony 20 g, olej rzepakowy 2 ml, majeranek 1 g, ślaska 25 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, biodrówka 20 g

Obiad

564 kcal

białko ogółem 31,72 g, błonnik pokarmowy 7,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, sól 1,25 g, tłuszcz 21,38 g, węglowodany ogółem 66,23 g, węglowodany przyswajalne 55,3 g, cukry 3,29 g

Placki ziemniaczane z sosem węgierskim 280 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3/

ziemniaki 200 g, mąka pszenna 15 g, olej rzepakowy 5 ml, cebula 10 g, łopatka 100 g, Papryka czerwona kg 20 g, pieczarki 20 g, sól 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, jaja kurze 15 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Suma posiłków: 865 kcal, białko ogółem 48,14 g, błonnik pokarmowy 12,41 g, cukry 6,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 2,86 g, tłuszcz 35,84 g, węglowodany ogółem 94,9 g, węglowodany przyswajalne 67,96 g.