

JADŁOSPIS NA 2025-01-25 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

549 kcal
białko ogółem 21,99 g, błonnik pokarmowy 6,09 g, cukry 6,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, sól 17,97 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 67,29 g, węglowodany przyswajalne 2,33 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

694 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 26,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 116,24 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

Kolacja

561 kcal
białko ogółem 22,35 g, błonnik pokarmowy 6,7 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 2,43 g, tłuszcz 20,1 g, węglowodany ogółem 69,21 g, węglowodany przyswajalne 6,31 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata miętowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata miętowa 0,1 szt.

Suma posiłków: 1900 kcal, białko ogółem 89,61 g, błonnik pokarmowy 26,39 g, cukry 37,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,39 g, sól 24,85 g, tłuszcz 50,02 g, węglowodany ogółem 271,99 g, węglowodany przyswajalne 82,8 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 21,8 g, błonnik pokarmowy 3,27 g,
cukry 3,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38
g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,61 g, węglowodany
ogółem 73,04 g, węglowodany przyswajalne
67,69 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 60 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

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g,
cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14
g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem
15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g

Obiad

674 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72
g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany
ogółem 111,25 g, węglowodany przyswajalne
74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana
12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01
szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

569 kcal
białko ogółem 22,83 g, błonnik pokarmowy 3,22
g, cukry 1,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,06 g, sól 2,42 g, tłuszcz 21,06 g,
węglowodany ogółem 73,77 g, węglowodany
przyswajalne 68,23 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata miętowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata miętowa 0,1 szt.

Suma posiłków: 1856 kcal, białko ogółem 89,49 g, błonnik pokarmowy 19,91 g, cukry 27,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,77 g, sól 24,29 g, tłuszcz 49,36 g,
węglowodany ogółem 273,46 g, węglowodany przyswajalne 210,08 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

504 kcal
białko ogółem 23,61 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,53
g, sól 17,54 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany
ogółem 75,74 g, węglowodany przyswajalne
70,39 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

Obiad

674 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72
g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany
ogółem 111,25 g, węglowodany przyswajalne
74,16 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 19,23 g, błonnik pokarmowy 3,36
g, cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,54 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany
ogółem 76,76 g, węglowodany przyswajalne
61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

herbata miętowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata miętowa 0,1 szt.

Suma posiłków: 1769 kcal, białko ogółem 88,11 g, błonnik pokarmowy 20,76 g, cukry 35,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, sól 24,25 g, tłuszcz 35,68 g, węglowodany ogółem 283 g, węglowodany przyswajalne 206,52 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

518 kcal
białko ogółem 23,99 g, błonnik pokarmowy 8,61
g, cukry 6,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,33 g,
węglowodany ogółem 65,24 g, węglowodany
przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 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

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g,
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g,
sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2
g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Obiad

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

674 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 111,25 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 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

503 kcal
białko ogółem 22,75 g, błonnik pokarmowy 9,72 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,33 g, węglowodany ogółem 66,19 g, węglowodany przyswajalne 57,03 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata mietowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata mietowa 0,1 szt.

Kolacja II

72 kcal
białko ogółem 3,35 g, błonnik pokarmowy 0,61 g, cukry 0,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 0,46 g, tłuszcz 5,47 g, węglowodany ogółem 2,3 g, węglowodany przyswajalne 1,93 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 20 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 98,23 g, błonnik pokarmowy 34,25 g, cukry 39,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, sól 25,42 g, tłuszcz 53,46 g, węglowodany ogółem 260,28 g, węglowodany przyswajalne 192,37 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 21,8 g, błonnik pokarmowy 3,27 g, cukry 3,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,61 g, węglowodany ogółem 73,04 g, węglowodany przyswajalne 67,69 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 60 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

76 kcal
białko ogółem 1,62 g, błonnik pokarmowy 0,7 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany ogółem 15,4 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 19,9998 g

Obiad

674 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 111,25 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

569 kcal
białko ogółem 22,83 g, błonnik pokarmowy 3,22 g, cukry 1,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,42 g, tłuszcz 21,06 g, węglowodany ogółem 73,77 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata mietowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata mietowa 0,1 szt.

Suma posiłków: 1856 kcal, białko ogółem 89,49 g, błonnik pokarmowy 19,91 g, cukry 27,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,77 g, sól 24,29 g, tłuszcz 49,36 g, węglowodany ogółem 273,46 g, węglowodany przyswajalne 210,08 g.

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

Śniadanie

518 kcal
białko ogółem 23,99 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 6,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,33 g, węglowodany ogółem 65,24 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Obiad

674 kcal
białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 111,25 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 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

Kolacja

499 kcal

białko ogółem 22,55 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 65,81 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata miętowa 250 g gotowanie tradycyjne

woda 250 ml, Herbata miętowa 0,1 szt.

Suma posiłków: 1797 kcal, białko ogółem 94,68 g, błonnik pokarmowy 33,14 g, cukry 39,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, sól 24,96 g, tłuszcz 47,95 g, węglowodany ogółem 257,6 g, węglowodany przyswajalne 190,44 g,

Dieta Stołówka

Obiad

694 kcal

białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 26,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 116,24 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

Suma posiłków: 694 kcal, białko ogółem 43,24 g, błonnik pokarmowy 12,72 g, cukry 26,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, sól 4,2 g, tłuszcz 8,93 g, węglowodany ogółem 116,24 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g,