

JADŁOSPIS NA 2025-01-26 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

562 kcal
białko ogółem 30,51 g, błonnik pokarmowy 5,47 g, cukry 3,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, sól 3,06 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany ogółem 65,65 g, węglowodany przyswajalne 1,07 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

Obiad

902 kcal
białko ogółem 81,05 g, tłuszcz 14,69 g, błonnik pokarmowy 11,37 g, cukry 36,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 150,69 g, węglowodany przyswajalne 104,23 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /Alergeny:

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

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

615 kcal
białko ogółem 28,92 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 4,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g, sól 3,38 g, tłuszcz 25,13 g, węglowodany ogółem 65,56 g, węglowodany przyswajalne 1,89 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 40 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2085 kcal, białko ogółem 140,48 g, błonnik pokarmowy 22,96 g, cukry 44,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,77 g, sól 8,66 g, tłuszcz 57,91 g, węglowodany ogółem 283,3 g, węglowodany przyswajalne 107,19 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,15 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 72,44 g, węglowodany
przyswajalne 64,73 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

Obiad

679 kcal
białko ogółem 45,79 g, tłuszcz 6,72 g, błonnik
pokarmowy 6,67 g, cukry 6,84 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,92 g, sól 3,09 g,
węglowodany ogółem 112,75 g, węglowodany
przyswajalne 91,33 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka
pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na

parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 17,81 g, błonnik pokarmowy 1,92
g, cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,62 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,89 g, węglowodany
ogółem 76,02 g, węglowodany przyswajalne
62,03 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 15 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1786 kcal, białko ogółem 94,92 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 12,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,69 g, sól 8,61 g, tłuszcz 42,75 g, węglowodany ogółem 262,61 g, węglowodany przyswajalne 218,09 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 31,26 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,77
g, sól 3,06 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany
ogółem 72,38 g, węglowodany przyswajalne
64,67 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

Obiad

679 kcal
białko ogółem 45,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,92 g, tłuszcz 6,72 g, węglowodany ogółem 112,75 g, węglowodany przyswajalne 91,33 g, sól 3,09 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 6,84 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

462 kcal
białko ogółem 17,75 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 2,46 g, tłuszcz 10,29 g, węglowodany ogółem 75,96 g, węglowodany przyswajalne 61,97 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 15 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1666 kcal, białko ogółem 94,8 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 12,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, sól 8,61 g, tłuszcz 29,55 g, węglowodany ogółem 262,49 g, węglowodany przyswajalne 217,97 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Obiad

778 kcal
białko ogółem 77,43 g, tłuszcz 6,52 g, błonnik pokarmowy 11,7 g, cukry 35,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, sól 2,37 g, węglowodany ogółem 141,44 g, węglowodany przyswajalne 98,05 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka
jabłka 100 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 26,33 g, błonnik pokarmowy 8,64 g,
cukry 2,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g,
sól 3,08 g, tłuszcz 20,03 g,
węglowodany ogółem 62,15 g, węglowodany przyswajalne 52,6 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
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 30 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g
pomidor
pomidor 60 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

117 kcal
białko ogółem 5,13 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g,
sól 0,6 g, tłuszcz 4,47 g, węglowodany ogółem 15,11 g,
węglowodany przyswajalne 13,26 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 15 g
sałata
sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2098 kcal, białko ogółem 143,53 g, błonnik pokarmowy 32,86 g, cukry 75,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, sól 10,96 g, tłuszcz 47,03 g, węglowodany ogółem 322,34 g, węglowodany przyswajalne 215,7 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g,
sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 72,44 g, węglowodany przyswajalne 64,73 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
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

Obiad

679 kcal
białko ogółem 45,79 g, tłuszcz 6,72 g, błonnik pokarmowy 6,67 g,
cukry 6,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,92 g,
sól 3,09 g, węglowodany ogółem 112,75 g, węglowodany przyswajalne 91,33 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g
Zawijanec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g
kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

533 kcal
białko ogółem 17,84 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,91 g, węglowodany ogółem 78,82 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1797 kcal, białko ogółem 94,95 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 12,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,69 g, sól 8,61 g, tłuszcz 42,77 g, węglowodany ogółem 265,41 g, węglowodany przyswajalne 218,09 g.

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

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 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

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Obiad

679 kcal
białko ogółem 45,79 g, tłuszcz 6,72 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 6,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,92 g, sól 3,09 g, węglowodany ogółem 112,75 g, węglowodany przyswajalne 91,33 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 26,33 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 2,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, sól 3,08 g, tłuszcz 20,03 g, węglowodany ogółem 62,15 g, węglowodany przyswajalne 52,6 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 106,76 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, cukry 46,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, sól 11,08 g, tłuszcz 42,76 g, węglowodany ogółem 278,54 g, węglowodany przyswajalne 195,72 g.

Dieta Stołowska

Obiad

902 kcal
białko ogółem 81,05 g, tłuszcz 14,69 g, błonnik pokarmowy 11,37 g, cukry 36,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 150,69 g, węglowodany przyswajalne 104,23 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z białej kapusty , marchwi i jabłka 150 g /Alergeny:

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

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Suma posiłków: 902 kcal, białko ogółem 81,05 g, tłuszcz 14,69 g, błonnik pokarmowy 11,37 g, cukry 36,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 150,69 g, węglowodany przyswajalne 104,23 g.