

JADŁOSPIS NA 2025-01-31 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

709 kcal
białko ogółem 23,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 1,67 g, tłuszcz 21,93 g, węglowodany ogółem 101,08 g, węglowodany przyswajalne 27,89 g, cukry 25,96 g, błonnik pokarmowy 6,3 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 20 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

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

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, sonecznik łuskany 10 g

Obiad

857 kcal
białko ogółem 32,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g, błonnik pokarmowy 12,3 g, cukry 19,35 g, sól 1,51 g, węglowodany ogółem 144,8 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/
skrzydka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 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 rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

661 kcal
białko ogółem 31,18 g, błonnik pokarmowy 7,1 g, cukry 9,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, sól 3,33 g, tłuszcz 26,79 g, węglowodany ogółem 70,65 g, węglowodany przyswajalne 0,28 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/
filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 60 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 2350 kcal, białko ogółem 93,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, sól 6,96 g, tłuszcz 75,06 g, węglowodany ogółem 323,68 g, węglowodany przyswajalne 103,36 g, cukry 55,96 g, błonnik pokarmowy 28,26 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

747 kcal
białko ogółem 24,42 g, błonnik pokarmowy 2,6 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 1,72
g, tłuszcz 23,88 g, węglowodany ogółem 110,73
g, węglowodany przyswajalne 96,71 g, cukry
26,47 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 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

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

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

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

Obiad

898 kcal
białko ogółem 34,69 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 3,07 g, tłuszcz 13,36 g,
węglowodany przyswajalne 89,08 g, błonnik
pokarmowy 11,18 g, cukry 18,72 g, sól 3,1 g,
węglowodany ogółem 162,6 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g,
oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 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

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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

622 kcal
białko ogółem 28,93 g, błonnik pokarmowy 3,22
g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,92 g, sól 2,86 g, tłuszcz 24,95 g,
węglowodany ogółem 72,81 g, węglowodany
przyswajalne 62,2 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2390 kcal, białko ogółem 94 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,93 g, sól 8,13 g, tłuszcz 70,69 g, węglowodany ogółem 353,29 g, węglowodany przyswajalne 249,46 g, cukry 52,17 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

687 kcal
białko ogółem 24,36 g, błonnik pokarmowy 2,6 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g, sól 1,72
g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 110,67
g, węglowodany przyswajalne 96,65 g, cukry
26,42 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

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

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

Obiad

898 kcal
białko ogółem 34,69 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 3,07 g, tłuszcz 13,36 g,
węglowodany przyswajalne 89,08 g, błonnik
pokarmowy 11,18 g, cukry 18,72 g, sól 3,1 g,
węglowodany ogółem 162,6 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 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

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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 24,77 g, błonnik pokarmowy 4,62
g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,94 g, sól 1,94 g, tłuszcz 13,15 g, węglowodany
ogółem 78,25 g, węglowodany przyswajalne
62,14 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2232 kcal, białko ogółem 89,78 g, błonnik pokarmowy 20,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,57 g, sól 7,21 g, tłuszcz 52,29 g, węglowodany ogółem 358,67 g, węglowodany przyswajalne 249,34 g, cukry 57,07 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

479 kcal
białko ogółem 20,38 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 2,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 1,35 g, tłuszcz 17,91 g, węglowodany ogółem 61,15 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

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

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

roszponka

roszponka 20 g

Drugie śniadanie

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

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, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

Obiad

859 kcal
białko ogółem 33,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, tłuszcz 14,91 g, węglowodany przyswajalne 91,09 g, błonnik pokarmowy 13,04 g, cukry 12,11 g, sól 2,13 g, węglowodany ogółem 151,24 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 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 rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smoothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 31,05 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 7,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 3,26 g, tłuszcz 23,98 g, węglowodany ogółem 66,65 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

166 kcal
białko ogółem 8,33 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,65 g, sól 0,47 g, tłuszcz 8,22 g, węglowodany ogółem 15,43 g, węglowodany przyswajalne 13,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2262 kcal, białko ogółem 101,38 g, błonnik pokarmowy 37,62 g, cukry 29,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,45 g, sól 7,66 g, tłuszcz 73,7 g, węglowodany ogółem 311,32 g, węglowodany przyswajalne 213,14 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

747 kcal

białko ogółem 24,42 g, błonnik pokarmowy 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 1,72 g, tłuszcz 23,88 g, węglowodany ogółem 110,73 g, węglowodany przyswajalne 96,71 g, cukry 26,47 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 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

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

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, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

Obiad

898 kcal

białko ogółem 34,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany przyswajalne 89,08 g, błonnik pokarmowy 11,18 g, cukry 18,72 g, sól 3,1 g, węglowodany ogółem 162,6 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 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

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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

622 kcal

białko ogółem 28,93 g, błonnik pokarmowy 3,22 g, cukry 6,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 2,86 g, tłuszcz 24,95 g, węglowodany ogółem 72,81 g, węglowodany przyswajalne 62,2 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2390 kcal, białko ogółem 94 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,93 g, sól 8,13 g, tłuszcz 70,69 g, węglowodany ogółem 353,29 g, węglowodany przyswajalne 249,46 g, cukry 52,17 g.

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

Śniadanie

486 kcal
białko ogółem 20,87 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, sól 1,36 g, tłuszcz 18,26 g, węglowodany ogółem 65,57 g, węglowodany przyswajalne 54,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

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

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

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

Obiad

873 kcal
białko ogółem 34,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, tłuszcz 13,42 g, węglowodany przyswajalne 91,9 g, błonnik pokarmowy 11,75 g, cukry 11,73 g, sól 3,1 g, węglowodany ogółem 155,89 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 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

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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smoothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 31,05 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 7,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 3,26 g, tłuszcz 23,98 g, węglowodany ogółem 66,65 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pastę z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 94,91 g, błonnik pokarmowy 35,11 g, cukry 28,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,81 g, sól 8,17 g, tłuszcz 64,34 g, węglowodany ogółem 304,96 g, węglowodany przyswajalne 203,6 g.