

JADŁOSPIS NA 2025-03-20 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

786 kcal
białko ogółem 33,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,31 g, sól 3,39 g, tłuszcz 28,32 g, węglowodany ogółem 96,75 g, węglowodany przyswajalne 30,94 g, cukry 16,07 g, błonnik pokarmowy 7,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 15 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

1004 kcal
białko ogółem 58,84 g, błonnik pokarmowy 17,14 g, cukry 36,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g, sól 4,47 g, tłuszcz 30,54 g, węglowodany ogółem 128,27 g, węglowodany przyswajalne 30,8 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/
soczewica czerwona 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 1,0002 g, skrzydełka 20 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/
schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 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

526 kcal
białko ogółem 18,79 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,77 g, sól 1,84 g, tłuszcz 19,06 g, węglowodany ogółem 66,77 g, węglowodany przyswajalne 1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połędwica miodowa 33 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2432 kcal, białko ogółem 112,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 44,83 g, sól 9,7 g, tłuszcz 78,28 g, węglowodany ogółem 319,99 g, węglowodany przyswajalne 89,75 g, cukry 80,02 g, błonnik pokarmowy 32,11 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 34,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,36 g, sól 2,64 g, tłuszcz 29,75 g, węglowodany ogółem 94,23 g, węglowodany przyswajalne 86,3 g, cukry 12,87 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

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

jaja kurze 45 g

sałata

sałata 20,0004 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

773 kcal
białko ogółem 50,45 g, błonnik pokarmowy 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 3,72 g, tłuszcz 11,75 g, węglowodany ogółem 117,39 g, węglowodany przyswajalne 37,9 g, cukry 27,99 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 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

538 kcal
białko ogółem 19,66 g, tłuszcz 20,02 g, węglowodany ogółem 71,88 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,79 g, sól 1,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 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: 2179 kcal, białko ogółem 105,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, sól 8,19 g, tłuszcz 61,82 g, węglowodany ogółem 307 g, węglowodany przyswajalne 209,77 g, cukry 63,41 g, błonnik pokarmowy 23,38 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

708 kcal
białko ogółem 32,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, sól 2,66 g, tłuszcz 20,78 g, węglowodany ogółem 100,1 g, węglowodany przyswajalne 92,17 g, cukry 13,82 g, błonnik pokarmowy 4,53 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

773 kcal
białko ogółem 50,45 g, błonnik pokarmowy 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, sól 3,72 g, tłuszcz 11,75 g, węglowodany ogółem 117,39 g, węglowodany przyswajalne 37,9 g, cukry 27,99 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 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

587 kcal
białko ogółem 18,61 g, tłuszcz 15,27 g, węglowodany ogółem 96,11 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 28,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, sól 3,28 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2165 kcal, białko ogółem 102,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,57 g, sól 9,66 g, tłuszcz 48,1 g, węglowodany ogółem 337,1 g, węglowodany przyswajalne 215,64 g, cukry 89,06 g, błonnik pokarmowy 24,33 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 21,87 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g, sól 2,04 g, tłuszcz 18,4 g, węglowodany ogółem 62,98 g, węglowodany przyswajalne 51,58 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 33 g

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

jaja kurze 45 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 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

870 kcal
białko ogółem 51,15 g, błonnik pokarmowy 18,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 3,74 g, tłuszcz 23,46 g, węglowodany ogółem 115,69 g, węglowodany przyswajalne 38,28 g, cukry 30,87 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/
Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

463 kcal
białko ogółem 19,02 g, tłuszcz 16,24 g, węglowodany ogółem 62,78 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, sól 1,77 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połędwica miodowa 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 4,56 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,51 g, węglowodany ogółem 15,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 19,9995 g

roszponka
roszponka 15 g

Suma posiłków: 2074 kcal, białko ogółem 101,4 g, błonnik pokarmowy 44,38 g, cukry 46,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,88 g, sól 7,98 g, tłuszcz 65,39 g, węglowodany ogółem 275,72 g, węglowodany przyswajalne 167,48 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 34,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,36 g, sól 2,64 g, tłuszcz 29,75 g, węglowodany ogółem 94,23 g, węglowodany przyswajalne 86,3 g, cukry 12,87 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

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

sałata
sałata 20,0004 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan
banan 100 g

Obiad

786 kcal
białko ogółem 46,99 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, sól 2,86 g, tłuszcz 10,88 g, węglowodany ogółem 132,71 g, węglowodany przyswajalne 98,38 g, cukry 26,15 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 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

538 kcal
białko ogółem 19,66 g, tłuszcz 20,02 g, węglowodany ogółem 71,88 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,79 g, sól 1,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 33 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: 2192 kcal, białko ogółem 102,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,33 g, sól 7,33 g, tłuszcz 60,95 g, węglowodany ogółem 322,32 g, węglowodany przyswajalne 270,25 g, cukry 61,57 g, błonnik pokarmowy 17,24 g

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

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 21,87 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g, sól 2,04 g, tłuszcz 18,4 g, węglowodany ogółem 62,98 g, węglowodany przyswajalne 51,58 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 33 g

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

jaja kurze 45 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 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

735 kcal
białko ogółem 47,52 g, błonnik pokarmowy 9,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g, sól 2,04 g, tłuszcz 11,58 g, węglowodany ogółem 115,9 g, węglowodany przyswajalne 95,78 g, cukry 16,32 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

463 kcal
białko ogółem 19,02 g, tłuszcz 16,24 g, węglowodany ogółem 62,78 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, sól 1,77 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 1812 kcal, białko ogółem 93,21 g, błonnik pokarmowy 33,91 g, cukry 31,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g, sól 5,93 g, tłuszcz 48 g, węglowodany ogółem 260,64 g, węglowodany przyswajalne 212,26 g.

Dieta Stołowska

Obiad

1004 kcal
białko ogółem 58,84 g, błonnik pokarmowy 17,14 g, cukry 36,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g, sól 4,47 g, tłuszcz 30,54 g, węglowodany ogółem 128,27 g, węglowodany przyswajalne 30,8 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/

soczewia czerwona 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 1,0002 g, skrzydełka 20 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/

schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 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

Suma posiłków: 1004 kcal, białko ogółem 58,84 g, błonnik pokarmowy 17,14 g, cukry 36,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g, sól 4,47 g, tłuszcz 30,54 g, węglowodany ogółem 128,27 g, węglowodany przyswajalne 30,8 g,