JADŁOSPIS NA 2025-03-27 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

748 kcal
białko ogółem 29,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,02 g, sól 2,79 g, tłuszcz 28,82 g, węglowodany ogółem 90,58 g, węglowodany przyswajalne 26,71 g, cukry 15,92 g, błonnik pokarmowy 7,26 g

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

chleb zwykły /Alergeny: 1/
- chleb zwykły 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
- szynkowa 30 g

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

pomidor
- pomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
- kiwi kg 70 g

Obiad

973 kcal
białko ogółem 67,06 g, błonnik pokarmowy 14,26 g, cukry 21,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,18 g, sól 1,48 g, tłuszcz 26,97 g, węglowodany ogółem 125,64 g, węglowodany przyswajalne 92,3 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/
- Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Kurczak po toskańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/
- Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmigiano reggiano 20 g

Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
- makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 1 g

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/
- kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
- jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

721 kcal
białko ogółem 45,56 g, błonnik pokarmowy 7,75 g, cukry 4,98 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,32 g, sól 4,02 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 73,22 g, węglowodany przyswajalne 9,35 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
- chleb zwykły 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
- szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
- łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g

sałata
- sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2484 kcal, białko ogółem 142,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 39,52 g, sól 8,29 g, tłuszcz 82,39 g, węglowodany ogółem 299,94 g, węglowodany przyswajalne 128,36 g, cukry 49,17 g, błonnik pokarmowy 31,37 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

778 kcal
białko ogółem 33,26 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,36 g, sól 3,14 g, tłuszcz 30,62 g, węglowodany ogółem 95,86 g, węglowodany przyswajalne 89,35 g, cukry 14,36 g, błonnik pokarmowy 3,78 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

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

pomidor
pomidor 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 56,64 g, tłuszcz 10,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,41 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 129,64 g, węglowodany przyswajalne 94,26 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 20,75 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

729 kcal
białko ogółem 46,04 g, błonnik pokarmowy 4,27 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,34 g, sól 4,01 g, tłuszcz 27,21 g, węglowodany ogółem 77,78 g, węglowodany przyswajalne 71,27 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2403 kcal, białko ogółem 138,17 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,2 g, sól 9,95 g, tłuszcz 75,51 g, węglowodany ogółem 321,11 g, węglowodany przyswajalne 254,88 g, cukry 38,53 g, błonnik pokarmowy 20,45 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

678 kcal
białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,34 g, sól 2,55 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 97,04 g, węglowodany przyswajalne 88,93 g, cukry 15,61 g, błonnik pokarmowy 3,78 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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

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

pomidor
pomidor 40 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 56,64 g, tłuszcz 10,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,41 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 129,64 g, węglowodany przyswajalne 94,26 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 20,75 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

651 kcal
białko ogółem 42,98 g, błonnik pokarmowy 4,27 g, cukry 3,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,76 g, sól 3,37 g, tłuszcz 20,03 g, węglowodany ogółem 77,6 g, węglowodany przyswajalne 71,21 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2225 kcal, białko ogółem 134,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,6 g, sól 8,72 g, tłuszcz 57,03 g, węglowodany ogółem 322,11 g, węglowodany przyswajalne 254,4 g, cukry 39,72 g, błonnik pokarmowy 20,45 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

495 kcal
białko ogółem 19,97 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,33 g, sól 2,49 g, tłuszcz 19,97 g, węglowodany ogółem 61,88 g, węglowodany przyswajalne 53,91 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 30 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 30 g
pomidor
pomidor 40 g
roszponka
roszponka 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

813 kcal
białko ogółem 54,91 g, tłuszcz 13,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,64 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 127,12 g, węglowodany przyswajalne 95,78 g, błonnik pokarmowy 9,38 g, cukry 19,1 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml
Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

641 kcal
białko ogółem 42,76 g, błonnik pokarmowy 10,27 g, cukry 3,14 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,44 g, sól 3,31 g, tłuszcz 22,86 g, węglowodany ogółem 69,7 g, węglowodany przyswajalne 60,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g
Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

148 kcal
białko ogółem 4,73 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,8 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,72 g, sól 0,65 g, tłuszcz 7,9 g, węglowodany ogółem 15,34 g, węglowodany przyswajalne 13,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 15 g
pomidor
pomidor 20 g

Suma posiłków: 2255 kcal, białko ogółem 127,94 g, błonnik pokarmowy 39,64 g, cukry 41,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 29,96 g, sól 8,37 g, tłuszcz 66,78 g, węglowodany ogółem 302,12 g, węglowodany przyswajalne 236,15 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytencji (mielona)

Śniadanie

778 kcal
białko ogółem 33,26 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,36 g, sól 3,14 g, tłuszcz 30,62 g, węglowodany ogółem 95,86 g, węglowodany przyswajalne 89,35 g, cukry 14,36 g, błonnik pokarmowy 3,78 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

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
- szynkowa 50 g

rukola sałata
- rukola sałata 15 g

pomidor
- pomidor 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
- chrupki 25 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 56,64 g, tłuszcz 10,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,41 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 129,64 g, węglowodany przyswajalne 94,26 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 20,75 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
- biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/
- Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
- fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
- jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

729 kcal
białko ogółem 46,04 g, błonnik pokarmowy 4,27 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,34 g, sól 4,01 g, tłuszcz 27,21 g, węglowodany ogółem 77,78 g, węglowodany przyswajalne 71,27 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
- chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
- szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
- łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g

sałata
- sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2403 kcal, białko ogółem 138,17 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,2 g, sól 9,95 g, tłuszcz 75,51 g, węglowodany ogółem 321,11 g, węglowodany przyswajalne 254,88 g, cukry 38,53 g, błonnik pokarmowy 20,45 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

495 kcal
białko ogółem 19,97 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,33 g, sól 2,49 g, tłuszcz 19,97 g, węglowodany ogółem 61,88 g, węglowodany przyswajalne 53,91 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 30 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 30 g
pomidor
pomidor 40 g
roszponka
roszponka 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

813 kcal
białko ogółem 54,91 g, tłuszcz 13,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,64 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 127,12 g, węglowodany przyswajalne 95,78 g, błonnik pokarmowy 9,38 g, cukry 19,1 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml
Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

641 kcal
białko ogółem 42,76 g, błonnik pokarmowy 10,27 g, cukry 3,14 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,44 g, sól 3,31 g, tłuszcz 22,86 g, węglowodany ogółem 69,7 g, węglowodany przyswajalne 60,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g
Pieczony pasztet mięsno - warzywny 110 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka 100 g, wątroba drobiowa 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 1 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2107 kcal, białko ogółem 123,21 g, błonnik pokarmowy 37,48 g, cukry 40,74 g, kwasy tłuszczowe nascycone 25,24 g, sól 7,72 g, tłuszcz 58,88 g, węglowodany ogółem 286,78 g, węglowodany przyswajalne 222,67 g,

Dieta Stołówka

Obiad

973 kcal
białko ogółem 67,06 g, błonnik pokarmowy 14,26 g, cukry 21,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,18 g, sól 1,48 g, tłuszcz 26,97 g, węglowodany ogółem 125,64 g, węglowodany przyswajalne 92,3 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/

Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Kurczak po toskańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmigiano reggiano 20 g

Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 1 g

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Suma posiłków: 973 kcal, białko ogółem 67,06 g, błonnik pokarmowy 14,26 g, cukry 21,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,18 g, sól 1,48 g, tłuszcz 26,97 g, węglowodany ogółem 125,64 g, węglowodany przyswajalne 92,3 g,