

JADŁOSPIS NA 2025-06-07 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 22,06 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 21,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 18,78 g, tłuszcz 24,63 g, węglowodany ogółem 107,29 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 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 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

735 kcal
białko ogółem 41,41 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 26,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, sól 2,88 g, węglowodany ogółem 126,45 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

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

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 16,3 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,59 g, sól 3,37 g, tłuszcz 26,61 g, węglowodany ogółem 60,33 g, węglowodany przyswajalne 57,17 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2064 kcal, białko ogółem 80,37 g, błonnik pokarmowy 18,85 g, cukry 59,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, sól 25,03 g, tłuszcz 60,44 g, węglowodany ogółem 305,27 g, węglowodany przyswajalne 206,93 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

793 kcal
białko ogółem 28,01 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 25,35 g, węglowodany ogółem 113,65 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 100,00032 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

715 kcal
białko ogółem 41,41 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, sól 2,88 g, węglowodany ogółem 121,46 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 3,33 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 60,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2187 kcal, białko ogółem 93,69 g, błonnik pokarmowy 24,03 g, cukry 43,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,22 g, sól 25,15 g, tłuszcz 62,39 g, węglowodany ogółem 317,64 g, węglowodany przyswajalne 213,05 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

756 kcal
białko ogółem 27,97 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, sól 18,74 g, tłuszcz 21,22 g, węglowodany ogółem 113,61 g, węglowodany przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

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

kawa anatol 100,00032 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

780 kcal
białko ogółem 47,28 g, błonnik pokarmowy 12,31
g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,96 g, sól 2,86
g, tłuszcz 11,21 g, węglowodany ogółem 126,03
g, węglowodany przyswajalne 96,5 g, cukry
21,12 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 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

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

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 7,82 g,
cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31
g, sól 4,29 g, tłuszcz 15,76 g, węglowodany
ogółem 78,74 g, węglowodany przyswajalne
68,74 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2164 kcal, białko ogółem 98,18 g, błonnik pokarmowy 25,57 g, cukry 51,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,07 g, sól 26,14 g, tłuszcz 49,14 g, węglowodany ogółem 337,63 g, węglowodany przyswajalne 227,29 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

723 kcal
białko ogółem 28,09 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 20,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 21,46 g,
węglowodany ogółem 107,25 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

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

715 kcal
białko ogółem 41,41 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, sól 2,88 g, węglowodany ogółem 121,46 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

531 kcal
białko ogółem 22,33 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 2,83 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 60,29 g, węglowodany przyswajalne 51,19 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

103 kcal
białko ogółem 5,09 g, błonnik pokarmowy 1,58 g, cukry 0,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, sól 0,58 g, tłuszcz 4,56 g, węglowodany ogółem 11,28 g, węglowodany przyswajalne 9,21 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 15 g

Suma posiłków: 2163 kcal, białko ogółem 98,22 g, błonnik pokarmowy 36,11 g, cukry 60,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,36 g, sól 24,53 g, tłuszcz 59,06 g, węglowodany ogółem 320,58 g, węglowodany przyswajalne 204,18 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

793 kcal
białko ogółem 28,01 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 25,35 g, węglowodany ogółem 113,65 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 100,00032 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

715 kcal
białko ogółem 41,41 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, sól 2,88 g, węglowodany ogółem 121,46 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 3,33 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 60,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2187 kcal, białko ogółem 93,69 g, błonnik pokarmowy 24,03 g, cukry 43,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,22 g, sól 25,15 g, tłuszcz 62,39 g, węglowodany ogółem 317,64 g, węglowodany przyswajalne 213,05 g.

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

Śniadanie

735 kcal
białko ogółem 26,77 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 19,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g, sól 18,51 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 112,71 g, węglowodany przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 30 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

715 kcal
białko ogółem 41,41 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, sól 2,88 g, węglowodany ogółem 121,46 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

564 kcal
białko ogółem 22,21 g, błonnik pokarmowy 4,46 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 3,33 g, tłuszcz 23,2 g, węglowodany ogółem 66,65 g, węglowodany przyswajalne 60,19 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2105 kcal, białko ogółem 91,69 g, błonnik pokarmowy 26,85 g, cukry 59,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,77 g, sól 24,72 g, tłuszcz 52,62 g, węglowodany ogółem 321,12 g, węglowodany przyswajalne 212,97 g,

Dieta Stołowska

Obiad

735 kcal
białko ogółem 41,41 g, sól 2,88 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 26,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, węglowodany ogółem 126,45 g, węglowodany przyswajalne 90,73 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

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

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

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

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

Suma posiłków: 735 kcal, białko ogółem 41,41 g, sól 2,88 g, tłuszcz 9 g, błonnik pokarmowy 14,53 g, cukry 26,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, węglowodany ogółem 126,45 g, węglowodany przyswajalne 90,73 g,