

JADŁOSPIS NA 2025-07-18 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

827 kcal
białko ogółem 28,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,31 g, sól 3,93 g, tłuszcz 30,61 g, węglowodany ogółem 110,95 g, węglowodany przyswajalne 87,39 g, cukry 32,12 g, błonnik pokarmowy 3,74 g

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

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

Obiad

861 kcal
białko ogółem 43,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany przyswajalne 87,85 g, błonnik pokarmowy 11,62 g, cukry 19,91 g, sól 7,1 g, węglowodany ogółem 119,47 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, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

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

Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

539 kcal
białko ogółem 10,05 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, sól 1,96 g, tłuszcz 25,28 g, węglowodany ogółem 68,13 g, węglowodany przyswajalne 64,46 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Suma posiłków: 2283 kcal, białko ogółem 82,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, sól 13 g, tłuszcz 80,96 g, węglowodany ogółem 312,11 g, węglowodany przyswajalne 250,98 g, cukry 65,97 g, błonnik pokarmowy 19,86 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

838 kcal
białko ogółem 36,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,15 g, węglowodany ogółem 119,23 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 33,76 g, błonnik pokarmowy 6,78 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

873 kcal
białko ogółem 43,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, tłuszcz 25,11 g, węglowodany przyswajalne 86,34 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 17,8 g, sól 7,38 g, węglowodany ogółem 118,85 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

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 15,82 g, błonnik pokarmowy 5,3 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 1,92 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 74,62 g, węglowodany przyswajalne 67,52 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2397 kcal, białko ogółem 96,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,55 g, sól 13,13 g, tłuszcz 75,31 g, węglowodany ogółem 334,7 g, węglowodany przyswajalne 246 g, cukry 75,53 g, błonnik pokarmowy 20,41 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

778 kcal
białko ogółem 36,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 3,83 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 119,17 g, węglowodany przyswajalne 92,08 g, cukry 33,71 g, błonnik pokarmowy 6,78 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

918 kcal
białko ogółem 43,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,22 g, tłuszcz 28,95 g, węglowodany przyswajalne 89,1 g, błonnik pokarmowy 12,03 g, cukry 23,33 g, sól 7,55 g, węglowodany ogółem 124,77 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

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

534 kcal
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 5,3 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 1,92 g, tłuszcz 19,45 g, węglowodany ogółem 74,56 g, węglowodany przyswajalne 67,46 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuiki 1 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 95,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,47 g, sól 13,3 g, tłuszcz 65,95 g, węglowodany ogółem 340,5 g, węglowodany przyswajalne 248,64 g, cukry 80,96 g, błonnik pokarmowy 24,11 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

611 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, sól 3,19 g, tłuszcz 27,46 g, węglowodany ogółem 65,94 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 15 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

Obiad

861 kcal
białko ogółem 43,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany przyswajalne 87,85 g, błonnik pokarmowy 11,62 g, cukry 19,91 g, sól 7,1 g, węglowodany ogółem 119,47 g

pomarańcze

pomarańcze 120 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, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny pałag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne 58,48 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

144 kcal
białko ogółem 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2253 kcal, białko ogółem 96,06 g, błonnik pokarmowy 38,03 g, cukry 45,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,81 g, sól 14,1 g, tłuszcz 81,94 g, węglowodany ogółem 295,87 g, węglowodany przyswajalne 230,6 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

838 kcal
białko ogółem 36,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,15 g, węglowodany ogółem 119,23 g, węglowodany przyswajalne 92,14 g, cukry 33,76 g, błonnik pokarmowy 6,78 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

841 kcal
białko ogółem 45,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, tłuszcz 27,37 g, węglowodany przyswajalne 57,34 g, błonnik pokarmowy 11,57 g, cukry 15,16 g, sól 2,98 g, węglowodany ogółem 101,81 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

Pierogi leniwe z bułką tartą 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurcze 30 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 15,82 g, błonnik pokarmowy 5,3 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 1,92 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 74,62 g, węglowodany przyswajalne 67,52 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2365 kcal, białko ogółem 98,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,96 g, sól 8,73 g, tłuszcz 77,57 g, węglowodany ogółem 317,66 g, węglowodany przyswajalne 217 g, cukry 72,89 g, błonnik pokarmowy 23,65 g,

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

Śniadanie

611 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, sól 3,19 g, tłuszcz 27,46 g, węglowodany ogółem 65,94 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 15 g

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

kawa anatol 0,9996 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

Obiad

613 kcal

białko ogółem 23,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, tłuszcz 10,91 g, węglowodany przyswajalne 78,56 g, błonnik pokarmowy 6,48 g, cukry 15,02 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 106,19 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 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

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

59 kcal

białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Kolacja

522 kcal

białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne 58,48 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

144 kcal

białko ogółem 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 1994 kcal, białko ogółem 75,64 g, błonnik pokarmowy 32,51 g, cukry 39,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,99 g, sól 8,83 g, tłuszcz 67,98 g, węglowodany ogółem 280,23 g, węglowodany przyswajalne 210,03 g.

Dieta Stołówka

Obiad

861 kcal

białko ogółem 43,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany przyswajalne 87,85 g, błonnik pokarmowy 11,62 g, cukry 19,91 g, sól 7,1 g, węglowodany ogółem 119,47 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

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jajka kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 861 kcal, białko ogółem 43,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany przyswajalne 87,85 g, błonnik pokarmowy 11,62 g, cukry 19,91 g, sól 7,1 g, węglowodany ogółem 119,47 g.