

JADŁOSPIS NA 2025-07-18 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 27,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, sól 2,89 g, tłuszcz 22,43 g, węglowodany ogółem 113,97 g, węglowodany przyswajalne 87,82 g, cukry 32,55 g, błonnik pokarmowy 3,84 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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, bazyliia 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: 2217 kcal, białko ogółem 81,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g, sól 11,96 g, tłuszcz 72,78 g, węglowodany ogółem 315,13 g, węglowodany przyswajalne 251,41 g, cukry 66,4 g, błonnik pokarmowy 19,96 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

808 kcal
białko ogółem 32,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 22,92 g, węglowodany ogółem 118,7 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 31,24 g, błonnik pokarmowy 6,88 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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: 2367 kcal, białko ogółem 92,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,48 g, sól 12,16 g, tłuszcz 74,08 g, węglowodany ogółem 334,17 g, węglowodany przyswajalne 246,48 g, cukry 73,01 g, błonnik pokarmowy 20,51 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

748 kcal
białko ogółem 32,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, sól 2,86 g, tłuszcz 16,32 g, węglowodany ogółem 118,64 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 31,19 g, błonnik pokarmowy 6,88 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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: 2292 kcal, białko ogółem 91,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, sól 12,33 g, tłuszcz 64,72 g, węglowodany ogółem 339,97 g, węglowodany przyswajalne 249,12 g, cukry 78,44 g, błonnik pokarmowy 24,21 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

545 kcal
białko ogółem 26,69 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,28 g, węglowodany ogółem 68,96 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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 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

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: 2187 kcal, białko ogółem 94,67 g, błonnik pokarmowy 38,13 g, cukry 46,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,89 g, sól 13,06 g, tłuszcz 73,76 g, węglowodany ogółem 298,89 g, węglowodany przyswajalne 231,03 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

808 kcal
białko ogółem 32,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 22,92 g, węglowodany ogółem 118,7 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 31,24 g, błonnik pokarmowy 6,88 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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: 2367 kcal, białko ogółem 92,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,48 g, sól 12,16 g, tłuszcz 74,08 g, węglowodany ogółem 334,17 g, węglowodany przyswajalne 246,48 g, cukry 73,01 g, błonnik pokarmowy 20,51 g.

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

Śniadanie

545 kcal
białko ogółem 26,69 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,28 g, węglowodany ogółem 68,96 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

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, bazyli 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

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

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

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: 2188 kcal, białko ogółem 94,79 g, błonnik pokarmowy 34,46 g, cukry 42,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,96 g, sól 13,33 g, tłuszcz 74 g, węglowodany ogółem 295,91 g, węglowodany przyswajalne 218,24 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, 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 kiszanej 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,