

JADŁOSPIS NA 2025-07-22 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

769 kcal
białko ogółem 33,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g, sól 3,85 g, tłuszcz 28,2 g, węglowodany ogółem 96,22 g, węglowodany przyswajalne 89,56 g, cukry 18,12 g, błonnik pokarmowy 3,33 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

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 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

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

986 kcal
białko ogółem 53,28 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 22,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 5,07 g, tłuszcz 36,53 g, węglowodany ogółem 129,33 g, węglowodany przyswajalne 21,96 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml

Ziemniaki opiekane 200 g
ziemniak częśćka 200 g

Surówka z białej rzodkwi 115 g /Alergeny: 3,10/
rzepa biała 100 g, majonez 620g 10,002 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 12,46 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, cukry 2,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,74 g, sól 2,74 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany ogółem 73,8 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

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

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 100,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,26 g, sól 11,66 g, tłuszcz 83,86 g, węglowodany ogółem 314,35 g, węglowodany przyswajalne 168,33 g, cukry 52,11 g, błonnik pokarmowy 17,47 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

825 kcal
białko ogółem 39,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,59 g, sól 3,81 g, tłuszcz 28,92 g, węglowodany ogółem 102,76 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 16,77 g, błonnik pokarmowy 6,71 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

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

917 kcal
białko ogółem 49,5 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 20,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, sól 2,78 g, tłuszcz 13,06 g, węglowodany ogółem 159,31 g, węglowodany przyswajalne 91,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

556 kcal
białko ogółem 18,37 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 g, sól 2,7 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 77,36 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2358 kcal, białko ogółem 108,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, sól 9,29 g, tłuszcz 61,8 g, węglowodany ogółem 354,43 g, węglowodany przyswajalne 244,42 g, cukry 47,34 g, błonnik pokarmowy 24,87 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

764 kcal
białko ogółem 39,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g, sól 3,81 g, tłuszcz 22,32 g, węglowodany ogółem 102,52 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 16,62 g, błonnik pokarmowy 6,63 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

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

917 kcal
białko ogółem 49,5 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 20,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, sól 2,78 g, tłuszcz 13,06 g, węglowodany ogółem 159,31 g, węglowodany przyswajalne 91,93 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

496 kcal
białko ogółem 18,31 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,5 g, sól 2,7 g, tłuszcz 12,72 g, węglowodany ogółem 77,3 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2273 kcal, białko ogółem 109,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,77 g, sól 9,54 g, tłuszcz 49,05 g, węglowodany ogółem 358,38 g, węglowodany przyswajalne 244,3 g, cukry 38,44 g, błonnik pokarmowy 22,67 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

549 kcal
białko ogółem 31,01 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, sól 2,35 g, tłuszcz 19,9 g, węglowodany ogółem 64,48 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

897 kcal
białko ogółem 49,5 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 15,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, sól 2,78 g, tłuszcz 13,06 g, węglowodany ogółem 154,32 g, węglowodany przyswajalne 91,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 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

496 kcal
białko ogółem 22,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, sól 2,25 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 61,56 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2194 kcal, białko ogółem 110,21 g, błonnik pokarmowy 38,74 g, cukry 40,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,56 g, sól 7,66 g, tłuszcz 55,16 g, węglowodany ogółem 328,34 g, węglowodany przyswajalne 209,2 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

824 kcal
białko ogółem 39,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,59 g, sól 3,81 g, tłuszcz 28,92 g, węglowodany ogółem 102,58 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 16,67 g, błonnik pokarmowy 6,63 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

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kielbasa krotoszyńska 50 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

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

917 kcal
białko ogółem 49,5 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 20,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, sól 2,78 g, tłuszcz 13,06 g, węglowodany ogółem 159,31 g, węglowodany przyswajalne 91,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony filec z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filec z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

556 kcal
białko ogółem 18,37 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 g, sól 2,7 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 77,36 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 20 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2357 kcal, białko ogółem 108,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, sól 9,29 g, tłuszcz 61,8 g, węglowodany ogółem 354,25 g, węglowodany przyswajalne 244,42 g, cukry 47,24 g, błonnik pokarmowy 24,79 g.

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

Śniadanie

549 kcal
białko ogółem 31,01 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, sól 2,35 g, tłuszcz 19,9 g, węglowodany ogółem 64,48 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

897 kcal
białko ogółem 49,5 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 15,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, sól 2,78 g, tłuszcz 13,06 g, węglowodany ogółem 154,32 g, węglowodany przyswajalne 91,93 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 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

496 kcal
białko ogółem 22,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, sól 2,25 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 61,56 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2118 kcal, białko ogółem 108,59 g, błonnik pokarmowy 38,04 g, cukry 40,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,42 g, sól 7,46 g, tłuszcz 54,4 g, węglowodany ogółem 312,94 g, węglowodany przyswajalne 209,2 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

279 kcal
białko ogółem 10,32 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 3,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,97 g, sól 0,72 g, tłuszcz 3,73 g, węglowodany ogółem 55,01 g, węglowodany przyswajalne 13,74 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Obiad

707 kcal

białko ogółem 42,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, sól 4,35 g, tłuszcz 32,8 g, węglowodany ogółem 74,32 g, węglowodany przyswajalne 8,22 g, błonnik pokarmowy 4,95 g, cukry 19,45 g

Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak częśćka 200 g

Surówka z białej rzodkwi 115 g /Alergeny: 3,10/

rzepa biała 100 g, majonez 620g 10,002 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 986 kcal, białko ogółem 53,28 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 22,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 5,07 g, tłuszcz 36,53 g, węglowodany ogółem 129,33 g, węglowodany przyswajalne 21,96 g,