

JADŁOSPIS NA 2025-07-25 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

868 kcal
białko ogółem 31,85 g, błonnik pokarmowy 4,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, sól 3,2 g, tłuszcz 40,35 g, węglowodany ogółem 94,61 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, cukry 16,37 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

roszponka
roszponka 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

723 kcal
białko ogółem 28,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany przyswajalne 82,97 g, sól 2,97 g, błonnik pokarmowy 6,47 g, cukry 4,65 g, węglowodany ogółem 102,47 g

Zupa chrzanowa z ziemniakami 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,10,7,6,11,9/
skrzydełka 20 g, Boczek wędzony 5 g, Biała surowa 0,01 kg, cebula 5 g, olej rzepakowy 3 ml, por 0,24 szt., seler 5 g, marchew 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, chrzan 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 2 g, liść laurowy 0,001 szt., ziele angielskie 20g szt 2 g, majeranek 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypiór-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, salata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 21,25 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 5,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, sól 2,46 g, tłuszcz 22,16 g, węglowodany ogółem 63,04 g, węglowodany przyswajalne 56,98 g

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

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

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

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/
filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

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

Suma posiłków: 2242 kcal, białko ogółem 83,61 g, błonnik pokarmowy 14,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, sól 8,92 g, tłuszcz 87,3 g, węglowodany ogółem 283,22 g, węglowodany przyswajalne 223,35 g, cukry 26,94 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

800 kcal
białko ogółem 30,87 g, błonnik pokarmowy 5,5 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 2,05
g, tłuszcz 25,8 g, węglowodany ogółem 111,54
g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry
29,33 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

682 kcal
białko ogółem 24,48 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,34 g, tłuszcz 11,84 g,
węglowodany przyswajalne 99,13 g, błonnik
pokarmowy 10,58 g, cukry 15,12 g, sól 1,32 g,
węglowodany ogółem 127,43 g

**Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

**Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1/**

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,52 g, błonnik pokarmowy 5,49
g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,48 g, sól 2,42 g, tłuszcz 22,84 g,
węglowodany ogółem 69,75 g, węglowodany
przyswajalne 60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

**pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2166 kcal, białko ogółem 82,87 g, błonnik pokarmowy 21,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,36 g, sól 5,79 g, tłuszcz 60,48 g, węglowodany ogółem 330,72 g, węglowodany przyswajalne 247,32 g, cukry 70,97 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

698 kcal
białko ogółem 25,29 g, błonnik pokarmowy 6,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, sól 2,21 g, tłuszcz 14,84 g, węglowodany ogółem 116,56 g, węglowodany przyswajalne 94,29 g, cukry 30,28 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

713 kcal
białko ogółem 39,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, tłuszcz 9,03 g, węglowodany przyswajalne 98,12 g, błonnik pokarmowy 10,49 g, cukry 15,69 g, sól 2,2 g, węglowodany ogółem 127,09 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 14,55 g, błonnik pokarmowy 5,56 g, cukry 11,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 1,84 g, tłuszcz 11,38 g, węglowodany ogółem 75,08 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1967 kcal, białko ogółem 78,86 g, błonnik pokarmowy 22,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,27 g, sól 6,25 g, tłuszcz 35,25 g, węglowodany ogółem 340,73 g, węglowodany przyswajalne 252,22 g, cukry 79,22 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

662 kcal
białko ogółem 27,68 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 3,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, sól 2,43 g, tłuszcz 32,26 g, węglowodany ogółem 67,83 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, białnik pokarmowy 1,05 g,
cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21
g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany
ogółem 23,1 g

Obiad

643 kcal
białko ogółem 25,28 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 3,34 g, tłuszcz 10,64 g,
węglowodany przyswajalne 97,46 g, białnik
pokarmowy 8,92 g, cukry 9,78 g, sól 1,43 g,
węglowodany ogółem 117,17 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska
210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, białnik pokarmowy 3,08
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,
cukry 1,43 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,28 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g,
białnik pokarmowy 9,51 g, cukry 3,84 g,
węglowodany ogółem 63 g, węglowodany
przyswajalne 51 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek
świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, białnik pokarmowy 2,97 g,
cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem
17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2256 kcal, białko ogółem 98,01 g, białnik pokarmowy 36,17 g, cukry 35,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,52 g, sól 6,32 g, tłuszcz 79,37 g,
węglowodany ogółem 298,45 g, węglowodany przyswajalne 201,24 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

800 kcal
białko ogółem 30,87 g, białnik pokarmowy 5,5 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 2,05
g, tłuszcz 25,8 g, węglowodany ogółem 111,54
g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry
29,33 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

682 kcal
białko ogółem 24,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, tłuszcz 11,84 g, węglowodany przyswajalne 99,13 g, błonnik pokarmowy 10,58 g, cukry 15,12 g, sól 1,32 g, węglowodany ogółem 127,43 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurcze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/
jaja kurcze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,52 g, błonnik pokarmowy 5,49 g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, sól 2,42 g, tłuszcz 22,84 g, węglowodany ogółem 69,75 g, węglowodany przyswajalne 60,04 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

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

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/
filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 g

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

Suma posiłków: 2166 kcal, białko ogółem 82,87 g, błonnik pokarmowy 21,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,36 g, sól 5,79 g, tłuszcz 60,48 g, węglowodany ogółem 330,72 g, węglowodany przyswajalne 247,32 g, cukry 70,97 g,

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

Śniadanie

646 kcal
białko ogółem 27,32 g, błonnik pokarmowy 9,9 g, cukry 1,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, sól 2,43 g, tłuszcz 31,96 g, węglowodany ogółem 64,07 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/
hummus z pomidorami 40,00045 g

roszponka
roszponka 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

643 kcal
białko ogółem 25,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, tłuszcz 10,64 g, węglowodany przyswajalne 97,46 g, błonnik pokarmowy 8,92 g, cukry 9,78 g, sól 1,43 g, węglowodany ogółem 117,17 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,28 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g, węglowodany ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 51 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2154 kcal, białko ogółem 95,34 g, błonnik pokarmowy 32,46 g, cukry 17,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,46 g, sól 6,15 g, tłuszcz 79,07 g, węglowodany ogółem 277,2 g, węglowodany przyswajalne 201,24 g,

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

166 kcal
białko ogółem 9,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g, tłuszcz 11,1 g, węglowodany przyswajalne 2,44 g, sól 2,16 g, błonnik pokarmowy 1,69 g, cukry 2,44 g, węglowodany ogółem 7,67 g

Obiad

557 kcal
białko ogółem 19,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 0,81 g, tłuszcz 12,55 g, węglowodany ogółem 94,8 g, węglowodany przyswajalne 80,53 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 2,21 g

Zupa chrzanowa z ziemniakami 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,10,7,6,11,9/

skrzydełka 20 g, Boczek wędzony 5 g, Biała surowa 0,01 kg, cebula 5 g, olej rzepakowy 3 ml, por 0,24 szt., seler 5 g, marchew 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, chrzan 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 2 g, liść laurowy 0,001 szt., ziele angielskie 20g szt 2 g, majeranek 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Suma posiłków: 723 kcal, białko ogółem 28,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany przyswajalne 82,97 g, sól 2,97 g, błonnik pokarmowy 6,47 g, cukry 4,65 g, węglowodany ogółem 102,47 g,