

JADŁOSPIS NA 2025-08-04 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

744 kcal
białko ogółem 38,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,37 g, sól 4,03 g, tłuszcz 26,37 g, węglowodany ogółem 88,94 g, węglowodany przyswajalne 82,61 g, cukry 16,98 g, błonnik pokarmowy 2,27 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

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

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

997 kcal
białko ogółem 58,62 g, tłuszcz 23,86 g, cukry 28,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g, sól 3,23 g, węglowodany ogółem 146,08 g, błonnik pokarmowy 13,91 g, węglowodany przyswajalne 103,96 g

Zupa żurek z białą kiełbasą 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,10,11,5,9,13/
biodrówka 20 g, ślaska 10 g, cebula 5 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 20 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 50 g, ziemniaki 50 g

Pieczony sznycel z szynki wieprzowej z cebulką 170 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/
Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 g

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

491 kcal
białko ogółem 16,22 g, błonnik pokarmowy 1,74 g, cukry 5,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,49 g, sól 2,78 g, tłuszcz 19,26 g, węglowodany ogółem 64,71 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

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

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

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

Suma posiłków: 2300 kcal, białko ogółem 114,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,85 g, sól 10,04 g, tłuszcz 69,66 g, węglowodany ogółem 317,97 g, węglowodany przyswajalne 243,38 g, cukry 61,8 g, błonnik pokarmowy 21,76 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

799 kcal
białko ogółem 44,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,51 g, sól 3,99 g, tłuszcz 27,09 g, węglowodany ogółem 95,3 g, węglowodany przyswajalne 85,67 g, cukry 15,53 g, błonnik pokarmowy 5,57 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

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

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

872 kcal
białko ogółem 45,64 g, błonnik pokarmowy 14,99 g, cukry 25,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,05 g, sól 2,01 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany ogółem 141,49 g, węglowodany przyswajalne 108,1 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 21,92 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,74 g, tłuszcz 19,68 g, węglowodany ogółem 67,36 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 114,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 8,989999999999999 g, tłuszcz 66,35 g, węglowodany ogółem 323,4 g, węglowodany przyswajalne 253,64 g, cukry 43,85 g, błonnik pokarmowy 25,85 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

739 kcal
białko ogółem 44,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, sól 3,99 g, tłuszcz 20,49 g, węglowodany ogółem 95,24 g, węglowodany przyswajalne 85,61 g, cukry 15,48 g, błonnik pokarmowy 5,57 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

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

waflę ryżowe /Alergeny: 1/

waflę ryżowe 25,0002 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 43,92 g, błonnik pokarmowy 11,73 g, cukry 20,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g, sól 1,94 g, tłuszcz 20,45 g, węglowodany ogółem 117,06 g, węglowodany przyswajalne 88,91 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 21,86 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,74 g, tłuszcz 13,08 g, węglowodany ogółem 67,3 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2096 kcal, białko ogółem 112,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,17 g, sól 8,919999999999999 g, tłuszcz 54,97 g, węglowodany ogółem 298,85 g, węglowodany przyswajalne 234,33 g, cukry 38,92 g, błonnik pokarmowy 22,59 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

539 kcal
białko ogółem 35,24 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 4,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, sól 3,26 g, tłuszcz 17,16 g, węglowodany ogółem 64 g, węglowodany przyswajalne 53,11 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

Obiad

901 kcal
białko ogółem 47,54 g, błonnik pokarmowy 17,85
g, cukry 32,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,01 g, sól 3,06 g, tłuszcz 16,97 g, węglowodany
ogółem 152,14 g, węglowodany przyswajalne
112,58 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Sznyce z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej
rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier
puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16
g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 3,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,93 g, sól 2,24 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany
ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypiorek-peczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2078 kcal, białko ogółem 109,2 g, błonnik pokarmowy 43,71 g, cukry 60,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, sól 10,16 g, tłuszcz 53,26 g, węglowodany ogółem 314,13 g, węglowodany przyswajalne 226,19 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

799 kcal
białko ogółem 44,9 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 15,51 g, sól 3,99 g, tłuszcz 27,09 g,
węglowodany ogółem 95,3 g, węglowodany
przyswajalne 85,67 g, cukry 15,53 g, błonnik
pokarmowy 5,57 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, białnik 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

872 kcal
białko ogółem 45,64 g, białnik pokarmowy 14,99
g, cukry 25,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,05 g, sól 2,01 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany
ogółem 141,49 g, węglowodany przyswajalne
108,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Sznyce z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej
rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 21,92 g, białnik pokarmowy 4,41
g, cukry 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,57 g, sól 2,74 g, tłuszcz 19,68 g,
węglowodany ogółem 67,36 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 114,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, sól 8,989999999999999 g, tłuszcz 66,35 g, węglowodany ogółem 323,4 g, węglowodany przyswajalne 253,64 g, cukry 43,85 g, białnik pokarmowy 25,85 g,

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

Śniadanie

539 kcal
białko ogółem 35,24 g, białnik pokarmowy 8,03
g, cukry 4,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,8 g, sól 3,26 g, tłuszcz 17,16 g, węglowodany
ogółem 64 g, węglowodany przyswajalne 53,11
g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, białnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany
ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Obiad

789 kcal
białko ogółem 47,16 g, białnik pokarmowy 14,92
g, cukry 26,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone
2,74 g, sól 1,46 g, tłuszcz 9,86 g, węglowodany
ogółem 138,95 g, węglowodany przyswajalne
101,13 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

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

461 kcal

białko ogółem 22 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,24 g, tłuszcz 15,79 g, węglowodany ogółem 60,96 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1903 kcal, białko ogółem 105,53 g, błonnik pokarmowy 36,44 g, cukry 51,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,45 g, sól 6,96 g, tłuszcz 43,38 g, węglowodany ogółem 291,25 g, węglowodany przyswajalne 205,07 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

292 kcal

białko ogółem 17,02 g, tłuszcz 14,78 g, cukry 2,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,33 g, sól 0,88 g, węglowodany ogółem 23,12 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, węglowodany przyswajalne 15,57 g

Zupa żurek z białą kiełbasą 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, ślaska 10 g, cebula 5 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 20 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 50 g, ziemniaki 50 g

Obiad

705 kcal

białko ogółem 41,6 g, sól 2,35 g, tłuszcz 9,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g, węglowodany ogółem 122,96 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, błonnik pokarmowy 11,03 g, cukry 25,78 g

Pieczony sznycel z szynki wieprzowej z cebulką 170 g pieczenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Suma posiłków: 997 kcal, białko ogółem 58,62 g, tłuszcz 23,86 g, cukry 28,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g, sól 3,23 g, węglowodany ogółem 146,08 g, błonnik pokarmowy 13,91 g, węglowodany przyswajalne 103,96 g.