

JADŁOSPIS NA 2025-09-25 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

718 kcal
białko ogółem 20,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, sól 3,01 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany ogółem 102,57 g, węglowodany przyswajalne 83,17 g, cukry 22,38 g, błonnik pokarmowy 2,26 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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 0 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

955 kcal
białko ogółem 49,85 g, błonnik pokarmowy 12,63 g, cukry 21,85 g, sól 2,3 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 135,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, węglowodany przyswajalne 101,67 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Kotlet pożarski drobiowy smażony 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, olej rzepakowy 15 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 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

531 kcal
białko ogółem 16,81 g, błonnik pokarmowy 0,89 g, cukry 2,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,96 g, sól 4,13 g, tłuszcz 25,47 g, węglowodany ogółem 58,43 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

polędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2250 kcal, białko ogółem 88,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, sól 9,44 g, tłuszcz 76,7 g, węglowodany ogółem 305,71 g, węglowodany przyswajalne 242,05 g, cukry 55,5 g, błonnik pokarmowy 17,18 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

812 kcal
białko ogółem 34,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16 g, sól 3,87 g, tłuszcz 27,75 g, węglowodany ogółem 107,02 g, węglowodany przyswajalne 88,03 g, cukry 19,45 g, błonnik pokarmowy 4,93 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

roszponka
roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

854 kcal
białko ogółem 48,68 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 18,04 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,61 g, węglowodany ogółem 128,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, węglowodany przyswajalne 98,63 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 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

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

586 kcal
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 1,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, sól 4,09 g, tłuszcz 26,19 g, węglowodany ogółem 64,79 g, węglowodany przyswajalne 60,27 g

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

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 106,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,25 g, sól 10,52 g, tłuszcz 70,95 g, węglowodany ogółem 309,72 g, węglowodany przyswajalne 246,93 g, cukry 47,31 g, błonnik pokarmowy 18,95 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

719 kcal
białko ogółem 33,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 2,99 g, tłuszcz 18,95 g, węglowodany ogółem 104,96 g, węglowodany przyswajalne 87,97 g, cukry 17,4 g, błonnik pokarmowy 4,93 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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 naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

roszponka
roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

873 kcal
białko ogółem 48,3 g, błonnik pokarmowy 10,63 g, cukry 23,03 g, sól 2,69 g, tłuszcz 16,14 g, węglowodany ogółem 136,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,01 g, węglowodany przyswajalne 105,12 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 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 owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 18,87 g, błonnik pokarmowy 5,52 g, cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,44 g, sól 3,4 g, tłuszcz 11,07 g, węglowodany ogółem 73,35 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2159 kcal, białko ogółem 102,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g, sól 9,33 g, tłuszcz 47,11 g, węglowodany ogółem 334,45 g, węglowodany przyswajalne 252,9 g, cukry 50,17 g, błonnik pokarmowy 21,96 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

567 kcal
białko ogółem 25,03 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 9,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,49 g, sól 3,13 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 77,93 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

839 kcal
białko ogółem 49,01 g, błonnik pokarmowy 13,28
g, cukry 17,99 g, sól 1,65 g, tłuszcz 16,4 g,
węglowodany ogółem 127,93 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,1 g, węglowodany
przyswajalne 99,18 g

**Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/**

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g,
śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:
1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka
korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

516 kcal
białko ogółem 22,84 g, błonnik pokarmowy 8,03
g, cukry 0,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,4 g, sól 3,59 g, tłuszcz 22,3 g, węglowodany
ogółem 58,39 g, węglowodany przyswajalne
51,23 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

sałata

sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

139 kcal
białko ogółem 4,39 g, błonnik pokarmowy 2,29 g,
cukry 0,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26
g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,64 g, węglowodany
ogółem 15,88 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 19,99977 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 104 g, błonnik pokarmowy 34,76 g, cukry 37,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,47 g, sól 8,95 g, tłuszcz 65,73 g, węglowodany ogółem 308,48 g, węglowodany przyswajalne 216,24 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

812 kcal
białko ogółem 34,46 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 16 g, sól 3,87 g, tłuszcz 27,75 g,
węglowodany ogółem 107,02 g, węglowodany
przyswajalne 88,03 g, cukry 19,45 g, błonnik
pokarmowy 4,93 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

854 kcal

białko ogółem 48,68 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 18,04 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,61 g, węglowodany ogółem 128,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, węglowodany przyswajalne 98,63 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 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

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

586 kcal

białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 1,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, sól 4,09 g, tłuszcz 26,19 g, węglowodany ogółem 64,79 g, węglowodany przyswajalne 60,27 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 106,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,25 g, sól 10,52 g, tłuszcz 70,95 g, węglowodany ogółem 309,72 g, węglowodany przyswajalne 246,93 g, cukry 47,31 g, błonnik pokarmowy 18,95 g.

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

Śniadanie

567 kcal

białko ogółem 25,03 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 9,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,49 g, sól 3,13 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 77,93 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

mus warzywny

mus warzywny 100 g

834 kcal
białko ogółem 48,68 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 13,05 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,61 g, węglowodany ogółem 123,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, węglowodany przyswajalne 98,63 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 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

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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 21,76 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,11 g, sól 3,43 g, tłuszcz 20,14 g, węglowodany ogółem 58,29 g, węglowodany przyswajalne 51,13 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 98,2 g, błonnik pokarmowy 27,62 g, cukry 32,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,93 g, sól 9,37 g, tłuszcz 57,14 g, węglowodany ogółem 288,39 g, węglowodany przyswajalne 202,87 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

227 kcal
białko ogółem 9,45 g, błonnik pokarmowy 3,03 g, cukry 5,27 g, sól 0,71 g, tłuszcz 6,5 g, węglowodany ogółem 34,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, węglowodany przyswajalne 28,57 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Obiad

728 kcal
białko ogółem 40,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95 g, sól 1,59 g, tłuszcz 19,1 g, błonnik pokarmowy 9,6 g, cukry 16,58 g, węglowodany ogółem 100,66 g, węglowodany przyswajalne 73,1 g

Kotlet pożarski drobiowy smażony 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurcze 10 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, olej rzepakowy 15 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 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: 955 kcal, białko ogółem 49,85 g, błonnik pokarmowy 12,63 g, cukry 21,85 g, sól 2,3 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 135,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, węglowodany przyswajalne 101,67 g,