

JADŁOSPIS NA 2025-09-26 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

695 kcal
białko ogółem 18,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, sól 2,14 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 103,55 g, węglowodany przyswajalne 80,42 g, cukry 28,99 g, błonnik pokarmowy 1,62 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 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

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

505 kcal
białko ogółem 14,69 g, tłuszcz 6,97 g, błonnik pokarmowy 11,85 g, cukry 23,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,8 g, węglowodany ogółem 96,77 g, węglowodany przyswajalne 68,08 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

704 kcal
białko ogółem 23,46 g, błonnik pokarmowy 0,94 g, cukry 6,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, sól 3,53 g, tłuszcz 38,74 g, węglowodany ogółem 64,93 g, węglowodany przyswajalne 56,94 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 35 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 1960 kcal, białko ogółem 57,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,21 g, sól 6,48 g, tłuszcz 68,85 g, węglowodany ogółem 278,81 g, węglowodany przyswajalne 216,72 g, cukry 69,41 g, błonnik pokarmowy 16,69 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 24,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, sól 2,1 g, tłuszcz 23,62 g, węglowodany ogółem 108,02 g, węglowodany przyswajalne 83,48 g, cukry 25,69 g, błonnik pokarmowy 4,73 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 25,0005 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

505 kcal
białko ogółem 14,69 g, tłuszcz 6,97 g, błonnik pokarmowy 11,85 g, cukry 23,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,8 g, węglowodany ogółem 96,77 g, węglowodany przyswajalne 68,08 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

608 kcal
białko ogółem 29,15 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 4,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, sól 3,48 g, tłuszcz 22,97 g, węglowodany ogółem 70,98 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1972 kcal, białko ogółem 69,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,88 g, sól 6,38 g, tłuszcz 53,92 g, węglowodany ogółem 303,97 g, węglowodany przyswajalne 237,59 g, cukry 77,04 g, błonnik pokarmowy 22,78 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

642 kcal
białko ogółem 23,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 2,09 g, tłuszcz 16,65 g, węglowodany ogółem 98,67 g, węglowodany przyswajalne 82,94 g, cukry 23 g, błonnik pokarmowy 5,97 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

sałata

sałata 25,0005 g

Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

570 kcal
białko ogółem 20,56 g, błonnik pokarmowy 9,63 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, sól 0,78 g,
tłuszcz 9,18 g, węglowodany ogółem 101,34 g,
węglowodany przyswajalne 73,85 g, cukry 23,88 g

banan

banan 120 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

554 kcal
białko ogółem 29,42 g, cukry 4,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 3,53 g, tłuszcz 16,76 g, węglowodany ogółem 71,36 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 35,9997 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 74,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,09 g, sól 6,4 g, tłuszcz 42,95 g, węglowodany ogółem 299,57 g, węglowodany przyswajalne 242,76 g, cukry 74,43 g, błonnik pokarmowy 21,88 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

623 kcal
białko ogółem 29,09 g, błonnik pokarmowy 8,3 g,
cukry 6,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, sól 2,47 g, tłuszcz 25,94 g,
węglowodany ogółem 70,69 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

pomarańcze

pomarańcze 120 g

617 kcal
białko ogółem 19,79 g, tłuszcz 18,11 g, błonnik pokarmowy 12,47 g, cukry 16,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 1,03 g, węglowodany ogółem 95,17 g, węglowodany przyswajalne 25,47 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kopytka ziemniaczane gotowane z masłem 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

kopytka 200 g, masło 200 g 10 g, Bułka tarta 500 g 6 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 z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Kolacja

544 kcal
białko ogółem 29,56 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 4,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,13 g, sól 3,03 g, tłuszcz 19,47 g, węglowodany ogółem 65,02 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 35,9997 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

162 kcal
białko ogółem 5,54 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g, sól 0,75 g, tłuszcz 9,21 g, węglowodany ogółem 14,73 g, węglowodany przyswajalne 12,96 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 20 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2054 kcal, białko ogółem 85,96 g, błonnik pokarmowy 35,62 g, cukry 46,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,43 g, sól 7,37 g, tłuszcz 73,24 g, węglowodany ogółem 271,5 g, węglowodany przyswajalne 157,42 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 24,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, sól 2,1 g, tłuszcz 23,62 g, węglowodany ogółem 108,02 g, węglowodany przyswajalne 83,48 g, cukry 25,69 g, błonnik pokarmowy 4,73 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 25,0005 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

505 kcal
białko ogółem 14,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,8 g, tłuszcz 6,97 g, węglowodany ogółem 96,77 g, węglowodany przyswajalne 68,08 g, błonnik pokarmowy 11,85 g, cukry 23,88 g

banan
banan 120 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

605 kcal
białko ogółem 28,84 g, błonnik pokarmowy 4,05 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, sól 3,48 g, tłuszcz 23 g, węglowodany ogółem 70,48 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1969 kcal, białko ogółem 69,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,88 g, sól 6,38 g, tłuszcz 53,95 g, węglowodany ogółem 303,47 g, węglowodany przyswajalne 237,59 g, cukry 76,63 g, błonnik pokarmowy 22,67 g.

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

Śniadanie

623 kcal
białko ogółem 29,09 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 6,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, sól 2,47 g, tłuszcz 25,94 g, węglowodany ogółem 70,69 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

617 kcal
białko ogółem 19,79 g, tłuszcz 18,11 g, błonnik pokarmowy 12,47 g, cukry 16,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 1,03 g, węglowodany ogółem 95,17 g, węglowodany przyswajalne 25,47 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

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

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kopytka ziemniaczane gotowane z masłem 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

kopytka 200 g, masło 200 g 10 g, Bułka tarta 500 g 6 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 z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g,
cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06
g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany
ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne
5,52 g

Kolacja

539 kcal
białko ogółem 29,36 g, błonnik pokarmowy 8,08
g, cukry 4,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,03 g, sól 2,98 g, tłuszcz 19,08 g,
węglowodany ogółem 64,76 g, węglowodany
przyswajalne 50,83 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/
cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

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 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1887 kcal, białko ogółem 80,22 g, błonnik pokarmowy 33,35 g, cukry 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,81 g, sól 6,57 g, tłuszcz 63,64 g, węglowodany ogółem 256,51 g, węglowodany przyswajalne 144,46 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

147 kcal
białko ogółem 9,08 g, tłuszcz 3,15 g, błonnik
pokarmowy 5,31 g, cukry 4,45 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 0,81 g, sól 0,76 g,
węglowodany ogółem 23,33 g, węglowodany
przyswajalne 16,69 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Obiad

358 kcal
białko ogółem 5,61 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,05 g, sól 0,04 g, tłuszcz 3,82 g,
węglowodany ogółem 73,44 g, węglowodany
przyswajalne 51,39 g, błonnik pokarmowy 6,54 g,
cukry 19,43 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny:

1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Suma posiłków: 505 kcal, białko ogółem 14,69 g, tłuszcz 6,97 g, błonnik pokarmowy 11,85 g, cukry 23,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 0,8 g, węglowodany ogółem 96,77 g, węglowodany przyswajalne 68,08 g,