

JADŁOSPIS NA 2025-11-01 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

580 kcal
białko ogółem 18,76 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 11,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 18,78 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 74,97 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

854 kcal
białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 142,18 g, cukry 22,59 g, błonnik pokarmowy 10,89 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 14,89 g, błonnik pokarmowy 1,16 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, sól 3 g, tłuszcz 23,71 g, węglowodany ogółem 63,53 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 75,45 g, błonnik pokarmowy 14,71 g, cukry 45,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, sól 24,04 g, tłuszcz 62,65 g, węglowodany ogółem 289,78 g, węglowodany przyswajalne 226,34 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

635 kcal
białko ogółem 24,71 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 23,7 g, węglowodany ogółem 81,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

854 kcal
białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 142,18 g, cukry 22,59 g, błonnik pokarmowy 10,89 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

582 kcal
białko ogółem 20,94 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 1,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,28 g, sól 2,96 g, tłuszcz 24,43 g, węglowodany ogółem 69,8 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 40,0004 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 87,45 g, błonnik pokarmowy 21,04 g, cukry 42,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, sól 23,96 g, tłuszcz 64,09 g, węglowodany ogółem 302,41 g, węglowodany przyswajalne 232,46 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

547 kcal
białko ogółem 22,2 g, błonnik pokarmowy 5,22 g, cukry 6,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 17,91 g, tłuszcz 15,08 g, węglowodany ogółem 81,13 g, węglowodany przyswajalne 65,49 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 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

834 kcal
białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 137,19 g, cukry 17,6 g, błonnik pokarmowy 10,89 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

641 kcal
białko ogółem 35,46 g, błonnik pokarmowy 5,59 g, cukry 12,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, sól 3,25 g, tłuszcz 20 g, węglowodany ogółem 78,9 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2068 kcal, białko ogółem 99,46 g, błonnik pokarmowy 23,1 g, cukry 45,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,49 g, sól 23,42 g, tłuszcz 51,04 g, węglowodany ogółem 306,32 g, węglowodany przyswajalne 235,82 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,79 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 9,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 74,93 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

834 kcal
białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 137,19 g, cukry 17,6 g, błonnik pokarmowy 10,89 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

527 kcal

białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 64,83 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

124 kcal

białko ogółem 6 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,69 g, węglowodany ogółem 15,36 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2156 kcal, białko ogółem 111,87 g, błonnik pokarmowy 32,38 g, cukry 37,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,33 g, sól 23,1 g, tłuszcz 62,7 g, węglowodany ogółem 307,61 g, węglowodany przyswajalne 234,02 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

635 kcal

białko ogółem 24,71 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,74 g, tłuszcz 23,7 g, węglowodany ogółem 81,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

854 kcal

białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 142,18 g, cukry 22,59 g, błonnik pokarmowy 10,89 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

582 kcal
białko ogółem 20,94 g, cukry 1,29 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 12,28 g, sól 2,96 g,
tłuszcz 24,43 g, węglowodany ogółem 69,8 g,
błonnik pokarmowy 4,19 g, węglowodany
przyswajalne 59,87 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 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

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 87,45 g, błonnik pokarmowy 21,04 g, cukry 42,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, sól 23,96 g, tłuszcz 64,09 g, węglowodany ogółem 302,41 g, węglowodany przyswajalne 232,46 g.

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

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,79 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 9,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66
g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany
ogółem 74,93 g, węglowodany przyswajalne
53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

834 kcal
białko ogółem 41,1 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,63 g, tłuszcz 15,56 g,
węglowodany przyswajalne 110,5 g, sól 2,26 g,
węglowodany ogółem 137,19 g, cukry 17,6 g,
błonnik pokarmowy 10,89 g

**Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g,
pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1
g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g,
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g,
sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2
g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 8,3 g,
cukry 0,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19
g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany
ogółem 64,83 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2032 kcal, białko ogółem 105,87 g, błonnik pokarmowy 30,18 g, cukry 37,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, sól 22,57 g, tłuszcz 58,01 g, węglowodany ogółem 292,25 g, węglowodany przyswajalne 220,58 g,

Dieta Stołówka

Obiad

768 kcal
białko ogółem 39,65 g, tłuszcz 14,08 g, błonnik
pokarmowy 11,66 g, cukry 24,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,76 g, sól 2,26 g,
węglowodany ogółem 123,6 g, węglowodany
przyswajalne 91,45 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1
g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Suma posiłków: 768 kcal, białko ogółem 39,65 g, tłuszcz 14,08 g, błonnik pokarmowy 11,66 g, cukry 24,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g, sól 2,26 g, węglowodany ogółem 123,6 g, węglowodany przyswajalne 91,45 g,