

JADŁOSPIS NA 2025-11-24 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

720 kcal
białko ogółem 28,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, sól 2,41 g, tłuszcz 25,43 g, węglowodany ogółem 96,6 g, węglowodany przyswajalne 77,59 g, cukry 20,77 g, błonnik pokarmowy 4,16 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 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

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

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

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

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
sałata 20,0004 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze
pomarańcze 200 g

Obiad

866 kcal
białko ogółem 53,2 g, tłuszcz 22,88 g, błonnik pokarmowy 11,46 g, cukry 18,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 2,98 g, węglowodany ogółem 115,31 g, węglowodany przyswajalne 84,83 g

Zupa szczawiowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/
schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 0,1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

539 kcal
białko ogółem 30,32 g, błonnik pokarmowy 2,62 g, cukry 5,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, sól 3,26 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 60,3 g, węglowodany przyswajalne 52,18 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 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 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: 2219 kcal, białko ogółem 113,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,72 g, sól 8,67 g, tłuszcz 68,95 g, węglowodany ogółem 294,81 g, węglowodany przyswajalne 233,4 g, cukry 61,84 g, błonnik pokarmowy 22,04 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

776 kcal
białko ogółem 32,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, sól 2,61 g, tłuszcz 25,79 g, węglowodany ogółem 104,64 g, węglowodany przyswajalne 87,02 g, cukry 19,91 g, błonnik pokarmowy 5,22 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

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

szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 46,95 g, błonnik pokarmowy 10,8 g, cukry 21,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, sól 2,12 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany ogółem 106,23 g, węglowodany przyswajalne 77,38 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,37 g, sól 3,45 g, tłuszcz 20,78 g, węglowodany ogółem 69,84 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 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: 2187 kcal, białko ogółem 117,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, sól 8,19 g, tłuszcz 66,42 g, węglowodany ogółem 298,54 g, węglowodany przyswajalne 224,27 g, cukry 45,42 g, błonnik pokarmowy 22,08 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

714 kcal
białko ogółem 32,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, sól 2,61 g, tłuszcz 19,17 g, węglowodany ogółem 104,43 g, węglowodany przyswajalne 86,96 g, cukry 19,86 g, błonnik pokarmowy 5,08 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

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

szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 46,95 g, błonnik pokarmowy 10,8 g, cukry 21,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, sól 2,12 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany ogółem 106,23 g, węglowodany przyswajalne 77,38 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

543 kcal
białko ogółem 34,91 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 4,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 3,45 g, tłuszcz 14,18 g, węglowodany ogółem 69,78 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 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: 2065 kcal, białko ogółem 116,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, sól 8,19 g, tłuszcz 53,2 g, węglowodany ogółem 298,27 g, węglowodany przyswajalne 224,15 g, cukry 45,32 g, błonnik pokarmowy 21,94 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 23,95 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, cukry 7,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, sól 1,85 g, tłuszcz 16,88 g, węglowodany ogółem 76,23 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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

707 kcal
białko ogółem 46,93 g, błonnik pokarmowy 13,56 g, cukry 18,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 1,2 g, tłuszcz 12,48 g, węglowodany ogółem 106,73 g, węglowodany przyswajalne 78,74 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 32,2 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 2,75 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 62,65 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 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

154 kcal
białko ogółem 4,91 g, błonnik pokarmowy 2,77 g, cukry 0,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, sól 0,64 g, tłuszcz 6,71 g, węglowodany ogółem 19,46 g, węglowodany przyswajalne 17,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2097 kcal, białko ogółem 114,72 g, błonnik pokarmowy 43,72 g, cukry 51,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,22 g, sól 6,55 g, tłuszcz 54,4 g, węglowodany ogółem 298,61 g, węglowodany przyswajalne 221,99 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

776 kcal
białko ogółem 32,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, sól 2,61 g, tłuszcz 25,79 g, węglowodany ogółem 104,64 g, węglowodany przyswajalne 87,02 g, cukry 19,91 g, błonnik pokarmowy 5,22 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

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

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

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 20,0004 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 46,95 g, błonnik pokarmowy 10,8 g, cukry 21,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, sól 2,12 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany ogółem 106,23 g, węglowodany przyswajalne 77,38 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,37 g, sól 3,45 g, tłuszcz 20,78 g, węglowodany ogółem 69,84 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 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: 2187 kcal, białko ogółem 117,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, sól 8,19 g, tłuszcz 66,42 g, węglowodany ogółem 298,54 g, węglowodany przyswajalne 224,27 g, cukry 45,42 g, błonnik pokarmowy 22,08 g.

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

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 27,49 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, cukry 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,37 g, tłuszcz 19,21 g, węglowodany ogółem 74,66 g, węglowodany przyswajalne 53,14 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 żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

697 kcal
białko ogółem 46,95 g, błonnik pokarmowy 10,8 g, cukry 16,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, sól 2,12 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany ogółem 101,24 g, węglowodany przyswajalne 77,38 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

Kolacja

514 kcal
białko ogółem 32,2 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 2,75 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 62,65 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 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1961 kcal, białko ogółem 113,37 g, błonnik pokarmowy 38,19 g, cukry 46,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,46 g, sól 7,35 g, tłuszcz 49,89 g, węglowodany ogółem 272,09 g, węglowodany przyswajalne 203,59 g.

Dieta Stołowska

Drugie śniadanie

205 kcal
białko ogółem 11,52 g, tłuszcz 8,99 g, błonnik pokarmowy 2,33 g, cukry 1,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, sól 2,29 g, węglowodany ogółem 21,43 g, węglowodany przyswajalne 17,8 g

Zupa szczawiowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 g

Obiad

661 kcal
białko ogółem 41,68 g, błonnik pokarmowy 9,13 g, cukry 16,55 g, sól 0,69 g, tłuszcz 13,89 g, węglowodany ogółem 93,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, węglowodany przyswajalne 67,03 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Duszone roladki schabowe z brzoskwinią 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 0,1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Suma posiłków: 866 kcal, białko ogółem 53,2 g, tłuszcz 22,88 g, błonnik pokarmowy 11,46 g, cukry 18,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 2,98 g, węglowodany ogółem 115,31 g, węglowodany przyswajalne 84,83 g,