JADŁOSPIS NA 2026-01-27 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

835 kcal
białko ogółem 33,45 g, błonnik pokarmowy 3,67 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,12 g, sól 3,6 g, tłuszcz 29,45 g, węglowodany ogółem 109,91 g, węglowodany przyswajalne 80,83 g, cukry 17,03 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

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

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

780 kcal
białko ogółem 52,57 g, tłuszcz 18,35 g, błonnik pokarmowy 8,69 g, cukry 18,06 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,94 g, sól 1,54 g, węglowodany ogółem 107,55 g, węglowodany przyswajalne 78,15 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

Filet z kurcz. zapiekany z warzywami i mozzarellą 190 g pieczenie /Alergeny: 7,1,9,3,6,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mozzarella 30 g, pieczarki 20 g, passata pomidorowa 10 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 19,67 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 1,93 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,89 g, sól 2,11 g, tłuszcz 20,86 g, węglowodany ogółem 59,7 g, węglowodany przyswajalne 54,29 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2237 kcal, białko ogółem 111,24 g, błonnik pokarmowy 19,75 g, kwasy tłuszczowe nascycone 30,46 g, sól 7,25 g, tłuszcz 74,65 g, węglowodany ogółem 292,82 g, węglowodany przyswajalne 213,27 g, cukry 44,89 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

887 kcal
białko ogółem 37,68 g, błonnik pokarmowy 4,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,21 g, sól 3,74 g, tłuszcz 29,9 g, węglowodany ogółem 117,06 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g, cukry 16,09 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

643 kcal
białko ogółem 44,62 g, tłuszcz 6,9 g, błonnik pokarmowy 6,08 g, cukry 18,16 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,34 g, sól 2,01 g, węglowodany ogółem 103,38 g, węglowodany przyswajalne 76,27 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
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

555 kcal
białko ogółem 23,9 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,98 g, sól 2,25 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem 66,85 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
kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 g
sałata
sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2204 kcal, białko ogółem 111,75 g, błonnik pokarmowy 19,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,04 g, sól 8 g, tłuszcz 64,1 g, węglowodany ogółem 302,95 g, węglowodany przyswajalne 222,55 g, cukry 43,11 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

759 kcal
białko ogółem 46,42 g, błonnik pokarmowy 4,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,33 g, sól 3,85 g, tłuszcz 21,2 g, węglowodany ogółem 106,9 g, węglowodany przyswajalne 86,35 g, cukry 16,04 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

643 kcal
białko ogółem 44,62 g, tłuszcz 6,9 g, błonnik pokarmowy 6,08 g, cukry 18,16 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,34 g, sól 2,01 g, węglowodany ogółem 103,38 g, węglowodany przyswajalne 76,27 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
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 23,84 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,6 g, sól 2,25 g, tłuszcz 14,71 g, węglowodany ogółem 66,79 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
kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 g
sałata
sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2016 kcal, białko ogółem 120,43 g, błonnik pokarmowy 19,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,78 g, sól 8,11 g, tłuszcz 48,8 g, węglowodany ogółem 292,73 g, węglowodany przyswajalne 222,43 g, cukry 43,01 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 37,03 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,21 g, sól 3,12 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 74,49 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

663 kcal
białko ogółem 44,41 g, tłuszcz 12,18 g, błonnik pokarmowy 7,57 g, cukry 13,17 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,73 g, sól 1,06 g, węglowodany ogółem 100,18 g, węglowodany przyswajalne 78,84 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
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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 wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g
Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 23,98 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,28 g, sól 1,75 g, tłuszcz 17,42 g, węglowodany ogółem 60,45 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 krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 60 g
sałata
sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

144 kcal
białko ogółem 5,18 g, błonnik pokarmowy 2,08 g, cukry 2,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,51 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g
rukola sałata
rukola sałata 10,0005 g

Suma posiłków: 2036 kcal, białko ogółem 117,25 g, błonnik pokarmowy 33,97 g, cukry 37,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 22,84 g, sól 6,72 g, tłuszcz 61,74 g, węglowodany ogółem 282,29 g, węglowodany przyswajalne 193,7 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytencji (mielona)

Śniadanie

887 kcal
białko ogółem 37,68 g, błonnik pokarmowy 4,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 17,21 g, sól 3,74 g, tłuszcz 29,9 g, węglowodany ogółem 117,06 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g, cukry 16,09 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
- makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
- polędwica sopocka 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
- serek homogenizowany 100 g 100 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
- szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

693 kcal
białko ogółem 43,53 g, tłuszcz 11,08 g, błonnik pokarmowy 7,69 g, cukry 21,39 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,08 g, sól 2,17 g, węglowodany ogółem 110,68 g, węglowodany przyswajalne 79,84 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

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
- Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
- Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
- Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

555 kcal
białko ogółem 23,9 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,98 g, sól 2,25 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem 66,85 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

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
- kiełbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
- kurczak w galarecie 60 g

sałata
- sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2254 kcal, białko ogółem 110,66 g, błonnik pokarmowy 21,19 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,78 g, sól 8,16 g, tłuszcz 68,28 g, węglowodany ogółem 310,25 g, węglowodany przyswajalne 226,12 g, cukry 46,34 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 36,98 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,21 g, sól 3,12 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 74,4 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

663 kcal
białko ogółem 44,41 g, tłuszcz 12,18 g, błonnik pokarmowy 7,57 g, cukry 13,17 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,73 g, sól 1,06 g, węglowodany ogółem 100,18 g, węglowodany przyswajalne 78,84 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
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 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 wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g
Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,23 g, sól 1,75 g, tłuszcz 17,24 g, węglowodany ogółem 59,99 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 krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 50 g
sałata
sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1885 kcal, białko ogółem 110,92 g, błonnik pokarmowy 31,77 g, cukry 35,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 18,68 g, sól 5,93 g, tłuszcz 54,94 g, węglowodany ogółem 265,23 g, węglowodany przyswajalne 180,98 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

769 kcal
białko ogółem 67,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,44 g, tłuszcz 48,89 g, błonnik pokarmowy 4,61 g, cukry 6,95 g, sól 0,47 g, węglowodany ogółem 14,98 g, węglowodany przyswajalne 5,28 g

Zupa flaczki wieprzowe 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,10,11,9,3,7/
Żołądki wieprzowe- krojone 200 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, mąka pszenna 5 g, majeranek 1 g, gałka muszkatałowa 1 g, bulion kostka-wołowa 0,1002 g, jarzynka 200g 0,1 g, Włoszczyzna w paski 35 g, łopatka 150 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, olej rzepakowy 15 ml, maggi 0,001 szt., przyprawa do flaków 0,01 szt.

Obiad

648 kcal
białko ogółem 45,63 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,15 g, sól 0,78 g, tłuszcz 15,51 g, węglowodany ogółem 86,59 g, błonnik pokarmowy 4,88 g, cukry 11,78 g, węglowodany przyswajalne 63,05 g

Filet z kurcz. zapiekany z warzywami i mozzarellą 190 g pieczenie /Alergeny: 7,1,9,3,6,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mozzarella 30 g, pieczarki 20 g, passata pomidorowa 10 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 1417 kcal, białko ogółem 113,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,59 g, tłuszcz 64,4 g, błonnik pokarmowy 9,49 g, cukry 18,73 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 101,57 g, węglowodany przyswajalne 68,33 g,