JADŁOSPIS NA 2026-02-06 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

725 kcal
białko ogółem 27,08 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,33 g, sól 2,34 g, tłuszcz 22,68 g, węglowodany ogółem 107,49 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g, cukry 33,8 g, błonnik pokarmowy 3,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

ogórek św.
ogórek św. 70 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

791 kcal
białko ogółem 35,46 g, błonnik pokarmowy 13,01 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,24 g, sól 6,1 g, tłuszcz 16,3 g, węglowodany ogółem 128,08 g, węglowodany przyswajalne 96,27 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

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

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 13,06 g, błonnik pokarmowy 3,25 g, cukry 3,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,42 g, sól 1,56 g, tłuszcz 26,95 g, węglowodany ogółem 56,84 g, węglowodany przyswajalne 53,34 g

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

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

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Suma posiłków: 2093 kcal, białko ogółem 76,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 26,01 g, sól 10,01 g, tłuszcz 66,17 g, węglowodany ogółem 305,97 g, węglowodany przyswajalne 234,61 g, cukry 70,71 g, błonnik pokarmowy 22,42 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

859 kcal
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 129,05 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

682 kcal
białko ogółem 36,7 g, błonnik pokarmowy 12,66 g, cukry 24,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,56 g, sól 1,55 g, tłuszcz 7,46 g, węglowodany ogółem 122,12 g, węglowodany przyswajalne 91,83 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg

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

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,64 g, sól 2,08 g, tłuszcz 28,05 g, węglowodany ogółem 80,82 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g

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

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

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2287 kcal, białko ogółem 90,75 g, kwasy tłuszczowe nascycone 25,69 g, sól 6,49 g, tłuszcz 58,96 g, węglowodany ogółem 353,99 g, węglowodany przyswajalne 258,17 g, cukry 83,92 g, błonnik pokarmowy 26,03 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

799 kcal
białko ogółem 33,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,11 g, sól 2,86 g, tłuszcz 16,85 g, węglowodany ogółem 128,99 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 34,55 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

682 kcal
białko ogółem 36,7 g, błonnik pokarmowy 12,66 g, cukry 24,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,56 g, sól 1,55 g, tłuszcz 7,46 g, węglowodany ogółem 122,12 g, węglowodany przyswajalne 91,83 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg

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

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 19,96 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,26 g, sól 2,08 g, tłuszcz 21,45 g, węglowodany ogółem 80,76 g, węglowodany przyswajalne 73,66 g

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

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

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2167 kcal, białko ogółem 90,63 g, kwasy tłuszczowe nascycone 16,93 g, sól 6,49 g, tłuszcz 45,76 g, węglowodany ogółem 353,87 g, węglowodany przyswajalne 258,05 g, cukry 83,82 g, błonnik pokarmowy 26,03 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 9,55 g, cukry 6,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 79,41 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

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 40,0004 g
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

661 kcal
białko ogółem 37,87 g, błonnik pokarmowy 11,37 g, cukry 20,38 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,46 g, sól 1,64 g, tłuszcz 5,63 g, węglowodany ogółem 117,11 g, węglowodany przyswajalne 89,29 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g
Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g
Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

104 kcal
białko ogółem 4,17 g, błonnik pokarmowy 8,05 g, cukry 4,49 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,14 g, tłuszcz 3,51 g, węglowodany ogółem 8,97 g, sól 0 g

Koktajl na bazie maślanki z owocami leśnymi i słon 250 g /Alergeny: 1,7/
kompot mrożony 50 g, otręby 15 g, maślanka 250 ml, słonecznik łuskany 6 g

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 20,1 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,94 g, sól 1,58 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 64,68 g, błonnik pokarmowy 10,33 g, cukry 2,7 g

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 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 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 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
roszponka
roszponka 15 g

Suma posiłków: 2135 kcal, białko ogółem 95,94 g, błonnik pokarmowy 43,47 g, cukry 45,65 g, kwasy tłuszczowe nascycone 23,05 g, sól 6,16 g, tłuszcz 59,92 g, węglowodany ogółem 307,4 g, węglowodany przyswajalne 218,48 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytencji (mielona)

Śniadanie

859 kcal
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 129,05 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor
pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

682 kcal
białko ogółem 36,7 g, błonnik pokarmowy 12,66 g, cukry 24,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,56 g, sól 1,55 g, tłuszcz 7,46 g, węglowodany ogółem 122,12 g, węglowodany przyswajalne 91,83 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg

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

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,64 g, sól 2,08 g, tłuszcz 28,05 g, węglowodany ogółem 80,82 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g

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

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

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2287 kcal, białko ogółem 90,75 g, kwasy tłuszczowe nascycone 25,69 g, sól 6,49 g, tłuszcz 58,96 g, węglowodany ogółem 353,99 g, węglowodany przyswajalne 258,17 g, cukry 83,92 g, błonnik pokarmowy 26,03 g,

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

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 9,55 g, cukry 6,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 79,41 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

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 40,0004 g
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

682 kcal
białko ogółem 36,7 g, błonnik pokarmowy 12,66 g, cukry 24,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,56 g, sól 1,55 g, tłuszcz 7,46 g, węglowodany ogółem 122,12 g, węglowodany przyswajalne 91,83 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g
Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/
sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 20,1 g, błonnik pokarmowy 10,33 g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,94 g, sól 1,58 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 64,68 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
Sałatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 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
roszponka
roszponka 15 g

Suma posiłków: 2111 kcal, białko ogółem 93,24 g, błonnik pokarmowy 40,34 g, cukry 53,71 g, kwasy tłuszczowe nascycone 23,18 g, sól 7,66 g, tłuszcz 58,9 g, węglowodany ogółem 315,98 g, węglowodany przyswajalne 229,93 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

147 kcal
białko ogółem 5,75 g, błonnik pokarmowy 5,56 g, cukry 6,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,08 g, sól 0,21 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 33,21 g, węglowodany przyswajalne 26,13 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Obiad

644 kcal
cukry 16,25 g, węglowodany ogółem 94,87 g, białko ogółem 29,71 g, błonnik pokarmowy 7,45 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,16 g, tłuszcz 15,7 g, sól 5,89 g, węglowodany przyswajalne 70,14 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Suma posiłków: 791 kcal, białko ogółem 35,46 g, błonnik pokarmowy 13,01 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,24 g, sól 6,1 g, tłuszcz 16,3 g, węglowodany ogółem 128,08 g, węglowodany przyswajalne 96,27 g,