

JADŁOSPIS NA 2026-02-16 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

726 kcal
białko ogółem 26,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,78 g, sól 2,41 g, tłuszcz 21,22 g, węglowodany ogółem 109,67 g, węglowodany przyswajalne 82,44 g, cukry 27,59 g, błonnik pokarmowy 5,11 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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 14 g

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

szynkowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

821 kcal
białko ogółem 40,17 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 16,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,87 g, sól 0,87 g, tłuszcz 40,33 g, węglowodany ogółem 77,11 g, węglowodany przyswajalne 54,53 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatkka 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Krokiety warzywne z passatą 130 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/

mąka pszenna 50 g, mleko1l.-karton 36 ml, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 20 g, pieczarki 25 g, olej rzepakowy 15 ml, Serek topiony 100g/ szt. 15 g, passata pomidorowa 25 g

Surówka z roszponki i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

671 kcal
białko ogółem 37,63 g, błonnik pokarmowy 7,28 g, cukry 3,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, sól 4,23 g, tłuszcz 20,2 g, węglowodany ogółem 88,26 g, węglowodany przyswajalne 77,42 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2301 kcal, białko ogółem 104,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, sól 7,53 g, tłuszcz 82,07 g, węglowodany ogółem 297,44 g, węglowodany przyswajalne 214,39 g, cukry 63,8 g, błonnik pokarmowy 29,37 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

705 kcal
białko ogółem 21,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 2,05 g, tłuszcz 19,27 g, węglowodany ogółem 111,06 g, węglowodany przyswajalne 86,22 g, cukry 25,09 g, błonnik pokarmowy 5,13 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

864 kcal
białko ogółem 65,64 g, błonnik pokarmowy 9,83 g, cukry 17,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 0,76 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 113,87 g, węglowodany przyswajalne 83,36 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatka 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

597 kcal
białko ogółem 34,83 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 3,86 g, tłuszcz 19,47 g, węglowodany ogółem 70,44 g, węglowodany przyswajalne 61,6 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2249 kcal, białko ogółem 122,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,46 g, sól 6,69 g, tłuszcz 58,54 g, węglowodany ogółem 317,77 g, węglowodany przyswajalne 231,18 g, cukry 64 g, błonnik pokarmowy 23,71 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

706 kcal
białko ogółem 29,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,98 g, sól 2,55 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 112,81 g, węglowodany przyswajalne 87,97 g, cukry 25,05 g, błonnik pokarmowy 5,13 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, białnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

875 kcal
białko ogółem 63,6 g, białnik pokarmowy 10,65 g,
cukry 22,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g,
sól 0,91 g, tłuszcz 19,3 g, węglowodany ogółem 119,34 g,
węglowodany przyswajalne 83,79 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszena 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopata 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszena 5 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

544 kcal
białko ogółem 34,78 g, białnik pokarmowy 4,91 g,
cukry 5,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g,
sól 3,86 g, tłuszcz 13,7 g, węglowodany ogółem 70,39 g,
węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2208 kcal, białko ogółem 128,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, sól 7,34 g, tłuszcz 48,92 g, węglowodany ogółem 324,94 g, węglowodany przyswajalne 233,31 g, cukry 68,42 g, białnik pokarmowy 24,53 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

614 kcal
białko ogółem 32,91 g, białnik pokarmowy 9,45 g,
cukry 6,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,85 g,
sól 1,81 g, tłuszcz 21,39 g, węglowodany ogółem 75,98 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

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 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, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, białnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

787 kcal
białko ogółem 62,91 g, błonnik pokarmowy 7,53 g, cukry 7,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g, sól 0,74 g, tłuszcz 19,28 g, węglowodany ogółem 95,88 g, węglowodany przyswajalne 77,99 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatka 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

sałatka z roszponki z dresingiem 38 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Sałata roszponka 35 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 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 34,81 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, sól 3,35 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 65,17 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,1 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,12 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany ogółem 16,96 g, węglowodany przyswajalne 13,3 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

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2216 kcal, białko ogółem 140,41 g, błonnik pokarmowy 33,05 g, cukry 36,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,47 g, sól 6,87 g, tłuszcz 66,18 g, węglowodany ogółem 282,59 g, węglowodany przyswajalne 204,19 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

759 kcal
białko ogółem 29,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, sól 2,55 g, tłuszcz 21,37 g, węglowodany ogółem 112,86 g, węglowodany przyswajalne 88,02 g, cukry 25,09 g, błonnik pokarmowy 5,13 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

szynkowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

864 kcal
białko ogółem 65,64 g, błonnik pokarmowy 9,83 g, cukry 17,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 0,76 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 113,87 g, węglowodany przyswajalne 83,36 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopátka 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

597 kcal
białko ogółem 34,83 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 3,86 g, tłuszcz 19,47 g, węglowodany ogółem 70,44 g, węglowodany przyswajalne 61,6 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2303 kcal, białko ogółem 130,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,26 g, sól 7,19 g, tłuszcz 60,64 g, węglowodany ogółem 319,57 g, węglowodany przyswajalne 232,98 g, cukry 64 g, błonnik pokarmowy 23,71 g,

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

Śniadanie

614 kcal
białko ogółem 32,91 g, błonnik pokarmowy 9,45 g, cukry 6,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,85 g, sól 1,81 g, tłuszcz 21,39 g, węglowodany ogółem 75,98 g, węglowodany przyswajalne 53,11 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

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

szynkowa 50 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, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

812 kcal
białko ogółem 65,4 g, błonnik pokarmowy 9,23 g, cukry 7,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,88 g, sól 0,76 g, tłuszcz 19,39 g, węglowodany ogółem 101,04 g, węglowodany przyswajalne 81,11 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopátka 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 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

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 34,81 g, błonnik pokarmowy 8,88
g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,43 g, sól 3,35 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany
ogółem 65,17 g, węglowodany przyswajalne
53,59 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2096 kcal, białko ogółem 137,8 g, błonnik pokarmowy 32,59 g, cukry 34,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,35 g, sól 6,1 g, tłuszcz 59,64 g, węglowodany ogółem 270,79 g, węglowodany przyswajalne 194,01 g.

Dieta Stołówka

Obiad

821 kcal
białko ogółem 40,17 g, błonnik pokarmowy 13,14
g, cukry 16,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,87 g, sól 0,87 g, tłuszcz 40,33 g, węglowodany
ogółem 77,11 g, węglowodany przyswajalne
54,53 g

Zupa pomorska 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jarzynka 200g 0 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszena 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, łopatką 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 8 g

Krokiety warzywne z passatą 130 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/

mąka pszena 50 g, mleko 1l.-karton 36 ml, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 20 g, pieczarki 25 g, olej rzepakowy 15 ml, Serek topiony 100g/ szt. 15 g, passata pomidorowa 25 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylią 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Suma posiłków: 821 kcal, białko ogółem 40,17 g, błonnik pokarmowy 13,14 g, cukry 16,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,87 g, sól 0,87 g, tłuszcz 40,33 g, węglowodany ogółem 77,11 g, węglowodany przyswajalne 54,53 g.