

JADŁOSPIS NA 2026-02-21 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

583 kcal
białko ogółem 20,13 g, błonnik pokarmowy 5,15 g, cukry 8,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, sól 2,34 g, tłuszcz 21,4 g, węglowodany ogółem 78,3 g, węglowodany przyswajalne 62,71 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 tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

Obiad

1102 kcal
białko ogółem 50,16 g, błonnik pokarmowy 14,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g, sól 3,78 g, tłuszcz 37,9 g, węglowodany przyswajalne 113,66 g, węglowodany ogółem 150,04 g, cukry 28,65 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 28,77 g, błonnik pokarmowy 2,95 g, cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, sól 2,72 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 62,34 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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2281 kcal, białko ogółem 100,16 g, błonnik pokarmowy 25,86 g, cukry 51,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,65 g, sól 8,84 g, tłuszcz 78,96 g, węglowodany ogółem 305,68 g, węglowodany przyswajalne 230,66 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

631 kcal
białko ogółem 24,11 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 7,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, sól 2,48 g, tłuszcz 21,8 g, węglowodany ogółem 84,98 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

1102 kcal
białko ogółem 50,16 g, błonnik pokarmowy 14,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g, sól 3,78 g, tłuszcz 37,9 g, węglowodany przyswajalne 113,66 g, węglowodany ogółem 150,04 g, cukry 28,65 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

588 kcal
białko ogółem 33 g, błonnik pokarmowy 4,17 g, cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,86 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany ogółem 69,49 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

południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

południca miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2381 kcal, białko ogółem 108,37 g, błonnik pokarmowy 27,68 g, cukry 49,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,81 g, sól 9,12 g, tłuszcz 79,81 g, węglowodany ogółem 319,51 g, węglowodany przyswajalne 241,82 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

571 kcal
białko ogółem 24,05 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 7,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,48 g, tłuszcz 15,2 g, węglowodany ogółem 84,92 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

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

Obiad

876 kcal
białko ogółem 49,84 g, błonnik pokarmowy 14,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,74 g, sól 3,95 g, tłuszcz 18,64 g, węglowodany przyswajalne 111,52 g, węglowodany ogółem 138,88 g, cukry 21,67 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7, 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 32,94 g, błonnik pokarmowy 4,17 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,86 g, tłuszcz 13,01 g, węglowodany ogółem 69,43 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9/

połędwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 107,93 g, błonnik pokarmowy 27,78 g, cukry 42,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 9,29 g, tłuszcz 47,35 g, węglowodany ogółem 308,23 g, węglowodany przyswajalne 239,56 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,44 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 7,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,98 g, tłuszcz 17,96 g, węglowodany ogółem 79,05 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1, 3, 6, 10/

kielbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

Obiad

1077 kcal
białko ogółem 50,43 g, błonnik pokarmowy 15,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, sól 3,78 g, tłuszcz 37,96 g, węglowodany przyswajalne 116,48 g, węglowodany ogółem 143,33 g, cukry 21,66 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 33,08 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 4,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,36 g, tłuszcz 15,72 g, węglowodany ogółem 63,09 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 4,56 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,51 g, węglowodany ogółem 15,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2443 kcal, białko ogółem 115,64 g, błonnik pokarmowy 39,7 g, cukry 43,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,01 g, sól 8,72 g, tłuszcz 78,6 g, węglowodany ogółem 335,01 g, węglowodany przyswajalne 239,28 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,44 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 7,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,98 g, tłuszcz 17,96 g, węglowodany ogółem 79,05 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

Obiad

1102 kcal
białko ogółem 50,16 g, błonnik pokarmowy 14,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g, sól 3,78 g, tłuszcz 37,9 g, węglowodany przyswajalne 113,66 g, węglowodany ogółem 150,04 g, cukry 28,65 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 33,08 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 4,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,36 g, tłuszcz 15,72 g, węglowodany ogółem 63,09 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2341 kcal, białko ogółem 110,81 g, błonnik pokarmowy 36,86 g, cukry 49,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,61 g, sól 8,37 g, tłuszcz 73,03 g, węglowodany ogółem 326,43 g, węglowodany przyswajalne 223,74 g.

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

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 24,44 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 7,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 1,98 g, tłuszcz 17,96 g, węglowodany ogółem 79,05 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

Obiad

1077 kcal
białko ogółem 50,43 g, błonnik pokarmowy 15,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, sól 3,78 g, tłuszcz 37,96 g, węglowodany przyswajalne 116,48 g, węglowodany ogółem 143,33 g, cukry 21,66 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 33,08 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 4,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,36 g, tłuszcz 15,72 g, węglowodany ogółem 63,09 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2316 kcal, białko ogółem 111,08 g, błonnik pokarmowy 37,43 g, cukry 42,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,62 g, sól 8,37 g, tłuszcz 73,09 g, węglowodany ogółem 319,72 g, węglowodany przyswajalne 226,56 g,

Dieta Stołówka

Obiad

974 kcal
białko ogółem 49,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,79 g, tłuszcz 29,88 g, węglowodany przyswajalne 112,94 g, błonnik pokarmowy 10,23 g, cukry 16,97 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 133,68 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 0,01 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 974 kcal, białko ogółem 49,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,79 g, tłuszcz 29,88 g, węglowodany przyswajalne 112,94 g, błonnik pokarmowy 10,23 g, cukry 16,97 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 133,68 g,