

JADŁOSPIS NA 2026-02-22 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 19,36 g, błonnik pokarmowy 3,82 g, cukry 8,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 3,31 g, tłuszcz 21,23 g, węglowodany ogółem 73,68 g, węglowodany przyswajalne 54,77 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

połędwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopočka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

876 kcal
białko ogółem 52,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, sól 2,23 g, tłuszcz 21,35 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 20,65 g, węglowodany ogółem 128,02 g, węglowodany przyswajalne 87,24 g

Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 0,01 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser салатowy 20 g, szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, olej rzepakowy 5 ml

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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

Kolacja

555 kcal
białko ogółem 24,1 g, błonnik pokarmowy 3,82 g, cukry 2,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, sól 2,46 g, tłuszcz 24,11 g, węglowodany ogółem 64,03 g, węglowodany przyswajalne 57,05 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

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2086 kcal, białko ogółem 97,39 g, błonnik pokarmowy 25,42 g, cukry 51,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,31 g, sól 8 g, tłuszcz 66,99 g, węglowodany ogółem 289,23 g, węglowodany przyswajalne 220,86 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 23,46 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 6,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 3,45 g, tłuszcz 21,38 g, węglowodany ogółem 77,78 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

862 kcal
białko ogółem 51,43 g, błonnik pokarmowy 15,28 g, cukry 19,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 1,26 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 136,46 g, węglowodany przyswajalne 96,16 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielen 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 150 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt., olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 1,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,6 g, tłuszcz 24,26 g, węglowodany ogółem 67,47 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

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2159 kcal, białko ogółem 103,97 g, błonnik pokarmowy 25,63 g, cukry 46,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,08 g, sól 7,31 g, tłuszcz 63,07 g, węglowodany ogółem 305,21 g, węglowodany przyswajalne 238,18 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 23,4 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 6,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g, sól 3,45 g, tłuszcz 14,78 g, węglowodany ogółem 77,72 g, węglowodany przyswajalne 60,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g,
węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 45,14 g, błonnik pokarmowy 14,32 g,
cukry 19,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g,
sól 1,25 g, tłuszcz 12,32 g, węglowodany ogółem 124,97 g,
węglowodany przyswajalne 90,38 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielen 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 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 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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

543 kcal
białko ogółem 28,02 g, błonnik pokarmowy 4,41 g,
cukry 1,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g,
sól 2,6 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany ogółem 67,41 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

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1931 kcal, białko ogółem 97,56 g, błonnik pokarmowy 24,67 g, cukry 47,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, sól 7,3 g, tłuszcz 45,06 g, węglowodany ogółem 293,6 g, węglowodany przyswajalne 232,28 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

527 kcal
białko ogółem 23,54 g, błonnik pokarmowy 8,08 g,
cukry 6,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g,
sól 2,95 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 71,38 g,
węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g,
sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g,
węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

850 kcal
białko ogółem 51,43 g, błonnik pokarmowy 15,28 g, cukry 16,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 1,26 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 133,47 g, węglowodany przyswajalne 96,16 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielen 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 150 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt., olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

104 kcal
białko ogółem 4,17 g, błonnik pokarmowy 8,05 g, cukry 4,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

537 kcal
białko ogółem 28,41 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 0,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, sól 2,1 g, tłuszcz 20,67 g, węglowodany ogółem 64,78 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

125 kcal
białko ogółem 6,11 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany ogółem 15,61 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2190 kcal, białko ogółem 114,56 g, błonnik pokarmowy 44,35 g, cukry 37,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,21 g, sól 6,85 g, tłuszcz 63,65 g, węglowodany ogółem 305,51 g, węglowodany przyswajalne 223,9 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 23,46 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 6,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 3,45 g, tłuszcz 21,38 g, węglowodany ogółem 77,78 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

862 kcal
białko ogółem 51,43 g, błonnik pokarmowy 15,28 g, cukry 19,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 1,26 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 136,46 g, węglowodany przyswajalne 96,16 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 150 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt., olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 28,08 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 1,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,6 g, tłuszcz 24,26 g, węglowodany ogółem 67,47 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 żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2159 kcal, białko ogółem 103,97 g, błonnik pokarmowy 25,63 g, cukry 46,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,08 g, sól 7,31 g, tłuszcz 63,07 g, węglowodany ogółem 305,21 g, węglowodany przyswajalne 238,18 g.

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

Śniadanie

527 kcal
białko ogółem 23,54 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 6,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 71,38 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatól 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

850 kcal
białko ogółem 51,43 g, błonnik pokarmowy 15,28 g, cukry 16,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 1,26 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 133,47 g, węglowodany przyswajalne 96,16 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 150 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt., olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

533 kcal
białko ogółem 28,16 g, błonnik pokarmowy 8,25
g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92
g, sól 2,1 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany
ogółem 61,07 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

Koktajl na bazie maślanki z owocami leśnymi i słoń 250 g /Alergeny: 1,7/

kompot mrożony 50 g, otręby 15 g, maślanka 250 ml, słonecznik łuskany 6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

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

kurczak w galarecie 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2061 kcal, białko ogółem 108,2 g, błonnik pokarmowy 41,56 g, cukry 37,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,54 g, sól 6,32 g, tłuszcz 58,7 g, węglowodany ogółem 286,19 g, węglowodany przyswajalne 207,7 g,

Dieta Stołówka

Obiad

876 kcal
białko ogółem 52,93 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,36 g, sól 2,23 g, tłuszcz 21,35 g,
błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 20,65 g,
węglowodany ogółem 128,02 g, węglowodany
przyswajalne 87,24 g

Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 0,01 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser салатowy 20 g, szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, olej rzepakowy 5 ml

Kompot z mrożonych malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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

Suma posiłków: 876 kcal, białko ogółem 52,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, sól 2,23 g, tłuszcz 21,35 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 20,65 g, węglowodany ogółem 128,02 g, węglowodany przyswajalne 87,24 g,