JADŁOSPIS NA 2026-03-08 (niedziela)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 19,36 g, błonnik pokarmowy 5,95 g, cukry 8,25 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,86 g, sól 1,42 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 69,12 g, węglowodany przyswajalne 50,32 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g
chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g
Orzotto z udzćem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

691 kcal
białko ogółem 24,38 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,31 g, sól 2,27 g, tłuszcz 36,22 g, węglowodany ogółem 67,96 g, węglowodany przyswajalne 48,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 70 g
chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 g
rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 3,12 g, błonnik pokarmowy 2,66 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,13 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,5 g, węglowodany ogółem 24,96 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 35 g

Suma posiłków: 2191 kcal, białko ogółem 89,63 g, błonnik pokarmowy 34,45 g, cukry 60,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 36,32 g, sól 4,8 g, tłuszcz 89,62 g, węglowodany ogółem 283,7 g, węglowodany przyswajalne 146,78 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 20,69 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 7,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 75,33 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Orzotto z udzćem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

730 kcal
białko ogółem 26,33 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,15 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,34 g, sól 2,56 g, tłuszcz 36,33 g, węglowodany ogółem 74,32 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g

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

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

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

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2230 kcal, białko ogółem 92,02 g, błonnik pokarmowy 31,41 g, cukry 59,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 36,34 g, sól 5,38 g, tłuszcz 86,76 g, węglowodany ogółem 289,14 g, węglowodany przyswajalne 160,36 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

480 kcal
białko ogółem 20,97 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 7,66 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,16 g, węglowodany ogółem 67,23 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g
Orzotto z udźcem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/
Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 34,79 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,12 g, sól 2,16 g, tłuszcz 30,24 g, węglowodany ogółem 55,97 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2093 kcal, białko ogółem 105,97 g, błonnik pokarmowy 46,76 g, cukry 77,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 27,31 g, sól 6,13 g, tłuszcz 71,7 g, węglowodany ogółem 274,98 g, węglowodany przyswajalne 161,38 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

518 kcal
białko ogółem 20,65 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 7,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,15 g, sól 1,71 g, tłuszcz 14,94 g, węglowodany ogółem 75,29 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g
Orzotto z udźcem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

625 kcal
białko ogółem 35,09 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,1 g, sól 2,67 g, tłuszcz 30,1 g, węglowodany ogółem 64,18 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 g
rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2034 kcal, białko ogółem 101,22 g, błonnik pokarmowy 30,48 g, cukry 47,53 g, kwasy tłuszczowe nascycone 26,48 g, sól 7,06 g, tłuszcz 76,58 g, węglowodany ogółem 264,38 g, węglowodany przyswajalne 146,63 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 20,69 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 7,92 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 75,33 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g
Orzotto z udźcem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

730 kcal
białko ogółem 26,33 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,15 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,34 g, sól 2,56 g, tłuszcz 36,33 g, węglowodany ogółem 74,32 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 g
rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2230 kcal, białko ogółem 92,02 g, błonnik pokarmowy 31,41 g, cukry 59,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 36,34 g, sól 5,38 g, tłuszcz 86,76 g, węglowodany ogółem 289,14 g, węglowodany przyswajalne 160,36 g,

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

480 kcal
białko ogółem 20,97 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 7,66 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,16 g, węglowodany ogółem 67,23 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 50 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze
pomarańcze 240 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g
Orzotto z udzćem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/
makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 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

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/
Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

509 kcal
białko ogółem 20,39 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,12 g, sól 1,98 g, tłuszcz 26,04 g, węglowodany ogółem 51,77 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 20,0004 g
rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2018 kcal, białko ogółem 91,57 g, błonnik pokarmowy 46,76 g, cukry 77,54 g, kwasy tłuszczowe nascycone 27,31 g, sól 5,95 g, tłuszcz 67,5 g, węglowodany ogółem 270,78 g, węglowodany przyswajalne 161,38 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

151 kcal
białko ogółem 7,89 g, tłuszcz 2,97 g, błonnik pokarmowy 4,35 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,81 g, sól 0,74 g, węglowodany ogółem 25,1 g, węglowodany przyswajalne 19,44 g, cukry 4,23 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Obiad

590 kcal
cukry 25,71 g, węglowodany ogółem 69,44 g, białko ogółem 32,72 g, błonnik pokarmowy 11,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,16 g, tłuszcz 20,41 g, sól 0,34 g, węglowodany przyswajalne 6,36 g

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

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

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

Orzotto z udzćem kurczaka i warzywami 220 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,5,8,10,11,12/

makaron orzo 50 g, pomidory w puszcze 40,0008 g, Marchew mrożona 30 g, seler 40 g, bakłażan 30 g, cukinia 30 g, ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, masło 200 g 1 g, Jogurt naturalny 15 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 0,01 g, bazylia 1 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,01 g

Suma posiłków: 741 kcal, białko ogółem 40,61 g, tłuszcz 23,38 g, błonnik pokarmowy 16,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,97 g, sól 1,08 g, węglowodany ogółem 94,54 g, węglowodany przyswajalne 25,8 g, cukry 29,94 g,