

JADŁOSPIS NA 2026-03-27 (piątek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

850 kcal
białko ogółem 33,54 g, błonnik pokarmowy 6,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,52 g, sól 1,86 g, tłuszcz 31,79 g, węglowodany ogółem 109,77 g, węglowodany przyswajalne 74,94 g, cukry 17,91 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

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

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 70 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

709 kcal
białko ogółem 20,86 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 6,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, sól 0,71 g, tłuszcz 9,65 g, węglowodany ogółem 134,61 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

pierogi z truskawkami kg /Alergeny: 1,3,7/
pierogi z truskawkami kg 300 g

komot wiśniowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/
wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 24,88 g, błonnik pokarmowy 6,39 g, cukry 4,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, sól 1,98 g, tłuszcz 22,58 g, węglowodany ogółem 58,27 g, węglowodany przyswajalne 48,27 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

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/
filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

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

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

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

Kolacja II

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

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Suma posiłków: 2248 kcal, białko ogółem 81,08 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,06 g, sól 4,55 g, tłuszcz 64,58 g, węglowodany ogółem 342,05 g, węglowodany przyswajalne 163,69 g, cukry 61,23 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

871 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,48 g, sól 2,14 g, tłuszcz 31,55 g, węglowodany ogółem 112,06 g, węglowodany przyswajalne 81,73 g, cukry 16,07 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 20,95 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, sól 0,71 g, tłuszcz 9,69 g, węglowodany ogółem 136,59 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

pierogi z truskawkami kg /Alergeny: 1,3,7/

pierogi z truskawkami kg 300 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Suma posiłków: 2278 kcal, białko ogółem 71,46 g, błonnik pokarmowy 16,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,38 g, sól 4,55 g, tłuszcz 59,35 g, węglowodany ogółem 367,37 g, węglowodany przyswajalne 178,84 g, cukry 74,62 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

542 kcal
białko ogółem 23,62 g, błonnik pokarmowy 8,12 g, cukry 6,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51 g, sól 1,49 g, tłuszcz 21,49 g, węglowodany ogółem 66,34 g, węglowodany przyswajalne 45,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

191 kcal
białko ogółem 4,05 g, błonnik pokarmowy 1,75 g, cukry 0,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,35 g, sól 0,49 g, tłuszcz 1,9 g, węglowodany ogółem 38,5 g

Obiad

851 kcal
białko ogółem 40,06 g, błonnik pokarmowy 5,03 g, cukry 3,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, sól 0,71 g, tłuszcz 32,75 g, węglowodany ogółem 101,41 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 50,0004 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

pierogi z serem /Alergeny: 1,3/

pierogi z serem 300 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

139 kcal
białko ogółem 5,02 g, błonnik pokarmowy 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,68 g, węglowodany ogółem 24,42 g, węglowodany przyswajalne 19,08 g, cukry 20,52 g

Kolacja

482 kcal
białko ogółem 26,06 g, błonnik pokarmowy 8,45 g, cukry 4,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 1,75 g, tłuszcz 18,27 g, węglowodany ogółem 56,18 g, węglowodany przyswajalne 44,66 g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, mleko1l.-karton 125 ml, maślanka 100 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Suma posiłków: 2250 kcal, białko ogółem 99,41 g, błonnik pokarmowy 26,27 g, cukry 44,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,85 g, sól 4,57 g, tłuszcz 77,29 g, węglowodany ogółem 298,05 g, węglowodany przyswajalne 123,33 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

604 kcal
białko ogółem 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, sól 1,87 g, tłuszcz 14,25 g, węglowodany ogółem 99,39 g, węglowodany przyswajalne 75,06 g, cukry 16,92 g, błonnik pokarmowy 6,73 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 20,95 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 7,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, sól 0,71 g, tłuszcz 9,69 g, węglowodany ogółem 136,59 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

pierogi z truskawkami kg /Alergeny: 1,3,7/

pierogi z truskawkami kg 300 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 26,79 g, błonnik pokarmowy 5,25 g, cukry 4,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g, sól 2,27 g, tłuszcz 18,56 g, węglowodany ogółem 64,59 g, węglowodany przyswajalne 55,02 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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 nasycone 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: 2026 kcal, białko ogółem 70,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,77 g, sól 6,44 g, tłuszcz 43,52 g, węglowodany ogółem 341,31 g, węglowodany przyswajalne 179,47 g, cukry 60,25 g, błonnik pokarmowy 21,28 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

871 kcal
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,48 g, sól 2,14 g, tłuszcz 31,55 g, węglowodany ogółem 112,06 g, węglowodany przyswajalne 81,73 g, cukry 16,07 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajka kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

657 kcal
białko ogółem 35,01 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 6,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 1,05 g, tłuszcz 19,88 g, węglowodany ogółem 86,93 g, węglowodany przyswajalne 53,58 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jajka kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Suma posiłków: 2218 kcal, białko ogółem 85,52 g, błonnik pokarmowy 21,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,81 g, sól 4,89 g, tłuszcz 69,54 g, węglowodany ogółem 317,71 g, węglowodany przyswajalne 218,1 g, cukry 74,4 g.

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

Śniadanie

542 kcal
białko ogółem 23,62 g, błonnik pokarmowy 8,12 g, cukry 6,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51 g, sól 1,49 g, tłuszcz 21,49 g, węglowodany ogółem 66,34 g, węglowodany przyswajalne 45,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

191 kcal
białko ogółem 4,05 g, błonnik pokarmowy 1,75 g, cukry 0,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,35 g, sól 0,49 g, tłuszcz 1,9 g, węglowodany ogółem 38,5 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 50,0004 g

Obiad

641 kcal
białko ogółem 34,92 g, błonnik pokarmowy 8,72 g, cukry 3,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, sól 1,05 g, tłuszcz 19,84 g, węglowodany ogółem 82,95 g, węglowodany przyswajalne 53,58 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pierogi leniwe z masłem 195 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 100 g, jaja kurze 30 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g, mąka pszenna 45 g, masło 200 g 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

139 kcal
białko ogółem 5,02 g, błonnik pokarmowy 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,68 g, węglowodany ogółem 24,42 g, węglowodany przyswajalne 19,08 g, cukry 20,52 g

Proteinowy koktajl truskawka - banan /Alergeny: 6,7/

banan 60 g, Truskawka mrożona kg 60 g, mleko1l.-karton 125 ml, maślanka 100 ml

Kolacja

482 kcal
białko ogółem 26,06 g, błonnik pokarmowy 8,45 g, cukry 4,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 1,75 g, tłuszcz 18,27 g, węglowodany ogółem 56,18 g, węglowodany przyswajalne 44,66 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Suma posiłków: 2040 kcal, białko ogółem 94,27 g, błonnik pokarmowy 29,96 g, cukry 44,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,18 g, sól 4,91 g, tłuszcz 64,38 g, węglowodany ogółem 279,59 g, węglowodany przyswajalne 162,59 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

114 kcal
białko ogółem 6,4 g, błonnik pokarmowy 3,13 g, cukry 3,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, sól 0,71 g, tłuszcz 2,89 g, węglowodany ogółem 17,65 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Obiad

587 kcal
białko ogółem 14,46 g, błonnik pokarmowy 0,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,94 g, tłuszcz 6,76 g, węglowodany ogółem 114,96 g, cukry 0,36 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

pierogi z truskawkami kg /Alergeny: 1,3,7/

pierogi z truskawkami kg 300 g

Suma posiłków: 701 kcal, białko ogółem 20,86 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 4,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, sól 0,71 g, tłuszcz 9,65 g, węglowodany ogółem 132,61 g, węglowodany przyswajalne 14,32 g.