

JADŁOSPIS NA 2026-04-06 (poniedziałek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

655 kcal
białko ogółem 24,99 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 10,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, sól 2,26 g, tłuszcz 27,59 g, węglowodany ogółem 77,57 g, węglowodany przyswajalne 50,7 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

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

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa żywiecka 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 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

757 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 27,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 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 jabłkami 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

510 kcal
białko ogółem 19,32 g, błonnik pokarmowy 6,05 g, cukry 3,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,77 g, sól 1,98 g, tłuszcz 21,34 g, węglowodany ogółem 61,79 g, węglowodany przyswajalne 51,96 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

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

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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 40 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2113 kcal, białko ogółem 96,76 g, błonnik pokarmowy 25,83 g, cukry 79,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,82 g, sól 6,92 g, tłuszcz 61,6 g, węglowodany ogółem 305,25 g, węglowodany przyswajalne 191,23 g

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

709 kcal
białko ogółem 27,34 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 10,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,64 g, sól 2,65 g, tłuszcz 27,77 g, węglowodany ogółem 86,84 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

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

kielbasa żywiecka 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 44,99964 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

757 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 27,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

567 kcal
białko ogółem 22,29 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, sól 2,37 g, tłuszcz 21,6 g, węglowodany ogółem 71,21 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica miodowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2245 kcal, białko ogółem 102,2 g, błonnik pokarmowy 24,51 g, cukry 82,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,9 g, sól 7,71 g, tłuszcz 62,12 g, węglowodany ogółem 329,54 g, węglowodany przyswajalne 210,53 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 27,42 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 9,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, sól 2,15 g, tłuszcz 23,88 g, węglowodany ogółem 80,44 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

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 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

737 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 116,71 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

93 kcal
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 22,37 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 2,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,11 g, sól 1,87 g, tłuszcz 17,71 g, węglowodany ogółem 64,81 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica miodowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2157 kcal, białko ogółem 104,61 g, błonnik pokarmowy 36,13 g, cukry 88,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,51 g, sól 6,71 g, tłuszcz 54,64 g, węglowodany ogółem 329,85 g, węglowodany przyswajalne 197,15 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

672 kcal
białko ogółem 27,3 g, błonnik pokarmowy 4,24 g,
cukry 10,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,9 g, sól 2,65 g, tłuszcz 23,64 g, węglowodany
ogółem 86,8 g, węglowodany przyswajalne
60,31 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

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 44,99964 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

757 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52
g, cukry 27,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 121,7
g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz
11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pietruszka nać 3 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

484 kcal
białko ogółem 17,75 g, błonnik pokarmowy 6,31
g, cukry 10,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,91 g, sól 1,81 g, tłuszcz 11,47 g, węglowodany
ogółem 77,11 g, węglowodany przyswajalne
61,57 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica miodowa 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2125 kcal, białko ogółem 97,62 g, błonnik pokarmowy 25,91 g, cukry 90,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,26 g, sól 7,15 g, tłuszcz 47,86 g, węglowodany ogółem 335,4 g, węglowodany przyswajalne 210,45 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

709 kcal
białko ogółem 27,34 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 10,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,64 g, sól 2,65 g, tłuszcz 27,77 g, węglowodany ogółem 86,84 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

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

kielbasa żywiecka 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 44,99964 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

757 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 27,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 121,7 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

567 kcal
białko ogółem 22,29 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, sól 2,37 g, tłuszcz 21,6 g, węglowodany ogółem 71,21 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica miodowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2245 kcal, białko ogółem 102,2 g, błonnik pokarmowy 24,51 g, cukry 82,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,9 g, sól 7,71 g, tłuszcz 62,12 g, węglowodany ogółem 329,54 g, węglowodany przyswajalne 210,53 g.

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

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 27,42 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 9,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, sól 2,15 g, tłuszcz 23,88 g, węglowodany ogółem 80,44 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

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 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

737 kcal
białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 116,71 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

93 kcal
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 22,37 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 2,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,11 g, sól 1,87 g, tłuszcz 17,71 g, węglowodany ogółem 64,81 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica miodowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2157 kcal, białko ogółem 104,61 g, błonnik pokarmowy 36,13 g, cukry 88,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,51 g, sól 6,71 g, tłuszcz 54,64 g, węglowodany ogółem 329,85 g, węglowodany przyswajalne 197,15 g,

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

173 kcal
białko ogółem 8,95 g, błonnik pokarmowy 4,54 g, cukry 7,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g, sól 0,18 g, węglowodany ogółem 28,55 g, węglowodany przyswajalne 22,35 g, tłuszcz 3,09 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Obiad

564 kcal
białko ogółem 39,51 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 15,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g, sól 0,58 g, tłuszcz 8,81 g, węglowodany ogółem 88,16 g, węglowodany przyswajalne 66,22 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 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

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

Suma posiłków: 737 kcal, białko ogółem 48,46 g, błonnik pokarmowy 11,52 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 116,71 g, węglowodany przyswajalne 88,57 g, tłuszcz 11,9 g,