

JADŁOSPIS NA 2026-04-27 (poniedziałek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

769 kcal
białko ogółem 30,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,18 g, sól 2,68 g, tłuszcz 31,42 g, węglowodany ogółem 91,62 g, węglowodany przyswajalne 66,77 g, cukry 22,97 g, błonnik pokarmowy 3,02 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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 45 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

794 kcal
białko ogółem 58,42 g, błonnik pokarmowy 12,87 g, cukry 20,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g, sól 1,26 g, tłuszcz 19,05 g, węglowodany ogółem 98,05 g, węglowodany przyswajalne 9,42 g

Zupa toskańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 0,01 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylia 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/
schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0 g, papryka mielona sztuki 1 g

Gotowana kasza kuskus 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1/
kasza kuskus 80 g, sól 0,01 g

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
Por kg 100 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g, marchew 20 g, jabłka 20 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

402 kcal
białko ogółem 15,31 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, cukry 4,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,95 g, tłuszcz 19,76 g, węglowodany ogółem 41,45 g, węglowodany przyswajalne 33,29 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

ogórki kiszzone
ogórki kiszzone 60 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: 2156 kcal, białko ogółem 107,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,11 g, sól 8,81 g, tłuszcz 71 g, węglowodany ogółem 275,31 g, węglowodany przyswajalne 109,48 g, cukry 85,81 g, błonnik pokarmowy 21,49 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

834 kcal
białko ogółem 35,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,64 g, sól 2,9 g, tłuszcz 32,77 g, węglowodany ogółem 98,84 g, węglowodany przyswajalne 72,35 g, cukry 22,08 g, błonnik pokarmowy 4,24 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

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

794 kcal
białko ogółem 47,34 g, błonnik pokarmowy 15,77 g, cukry 25,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 0,87 g, tłuszcz 10,09 g, węglowodany ogółem 137,02 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g

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 60 g, pietruszka korzeń kg 50 g, seler 50 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

Kolacja

559 kcal
białko ogółem 21,89 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,25 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,8 g, węglowodany ogółem 71,65 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połędwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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: 2399 kcal, białko ogółem 108,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,21 g, sól 8,43 g, tłuszcz 64,51 g, węglowodany ogółem 357,3 g, węglowodany przyswajalne 229,28 g, cukry 95,23 g, błonnik pokarmowy 28,76 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

626 kcal
białko ogółem 26,32 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 9,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,07 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 80,37 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 45 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

796 kcal
białko ogółem 49,28 g, błonnik pokarmowy 16,63 g, cukry 26,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g, sól 0,83 g, tłuszcz 8,87 g, węglowodany ogółem 138,95 g, węglowodany przyswajalne 97,99 g

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 60 g, pietruszka korzeń kg 50 g, seler 50 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

Por kg 100 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g, marchew 20 g, jabłka 20 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

478 kcal
białko ogółem 21,06 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 3,27 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 63,4 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 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 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: 2184 kcal, białko ogółem 103,02 g, błonnik pokarmowy 40,47 g, cukry 94,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,46 g, sól 8,1 g, tłuszcz 49,72 g, węglowodany ogółem 350,61 g, węglowodany przyswajalne 204,83 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 34,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, sól 2,82 g, tłuszcz 25,27 g, węglowodany ogółem 98,71 g, węglowodany przyswajalne 72,29 g, cukry 21,98 g, błonnik pokarmowy 4,24 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kiełbasa żywiecka 45 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

794 kcal
białko ogółem 47,34 g, błonnik pokarmowy 15,77 g, cukry 25,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 0,87 g, tłuszcz 10,09 g, węglowodany ogółem 137,02 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g

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

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 60 g, pietruszka korzeń kg 50 g, seler 50 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 17,73 g, błonnik pokarmowy 6,31 g, cukry 10,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, sól 1,81 g, tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 77,09 g, węglowodany przyswajalne 61,55 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

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

Suma posiłków: 2099 kcal, białko ogółem 99,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, sól 5,52 g, tłuszcz 44,68 g, węglowodany ogółem 335,22 g, węglowodany przyswajalne 229,16 g, cukry 74,34 g, błonnik pokarmowy 30,16 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

834 kcal
białko ogółem 35,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,64 g, sól 2,9 g, tłuszcz 32,77 g, węglowodany ogółem 98,84 g, węglowodany przyswajalne 72,35 g, cukry 22,08 g, błonnik pokarmowy 4,24 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

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

794 kcal
białko ogółem 47,34 g, błonnik pokarmowy 15,77 g, cukry 25,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 0,87 g, tłuszcz 10,09 g, węglowodany ogółem 137,02 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g

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 60 g, pietruszka korzeń kg 50 g, seler 50 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

559 kcal
białko ogółem 21,89 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,25 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,8 g, węglowodany ogółem 71,65 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

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

połędwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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: 2399 kcal, białko ogółem 108,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,21 g, sól 8,43 g, tłuszcz 64,51 g, węglowodany ogółem 357,3 g, węglowodany przyswajalne 229,28 g, cukry 95,23 g, błonnik pokarmowy 28,76 g.

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

Śniadanie

626 kcal
białko ogółem 26,32 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 9,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,07 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 80,37 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 45 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

794 kcal
białko ogółem 47,34 g, błonnik pokarmowy 15,77 g, cukry 25,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 0,87 g, tłuszcz 10,09 g, węglowodany ogółem 137,02 g, węglowodany przyswajalne 95,32 g

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 60 g, pietruszka korzeń kg 50 g, seler 50 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 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

478 kcal
białko ogółem 21,06 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 3,27 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 63,4 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 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 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: 2182 kcal, białko ogółem 101,08 g, błonnik pokarmowy 39,61 g, cukry 92,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g, sól 8,14 g, tłuszcz 50,94 g, węglowodany ogółem 348,68 g, węglowodany przyswajalne 202,16 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

126 kcal
białko ogółem 10,47 g, błonnik pokarmowy 3,21 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g, sól 0,54 g, tłuszcz 5,75 g, węglowodany ogółem 8,24 g, węglowodany przyswajalne 1,7 g

Zupa toskańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 0,01 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Obiad

648 kcal
białko ogółem 47,95 g, cukry 11,66 g,
węglowodany ogółem 84,82 g, błonnik
pokarmowy 9,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,17 g, tłuszc 13,3 g, sól 0,72 g, węglowodany
przyswajalne 7,72 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Gotowana kasza kuskus 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1/

kasza kuskus 80 g, sól 0,01 g

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

Por kg 100 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g, marchew 20 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny
10 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/

schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser
żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0 g, papryka mielona sztuki 1 g

Suma posiłków: 774 kcal, białko ogółem 58,42 g, błonnik pokarmowy 12,87 g, cukry 15,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g, sól 1,26 g, tłuszc 19,05 g,
węglowodany ogółem 93,06 g, węglowodany przyswajalne 9,42 g,