

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

KUCHNIA

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

863 kcal

białko ogółem 46,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, sól 3,08 g, tłuszcz 27,26 g, węglowodany ogółem 120,11 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g, cukry 18,75 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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

113 kcal

białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

683 kcal

białko ogółem 39,51 g, błonnik pokarmowy 11,07 g, cukry 15,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, sól 0,75 g, tłuszcz 12,43 g, węglowodany ogółem 111,98 g, węglowodany przyswajalne 89,54 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

603 kcal

białko ogółem 23,88 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, sól 3,03 g, tłuszcz 23,52 g, węglowodany ogółem 74,03 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

polędwica sopocka 40 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 115,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,11 g, sól 7,04 g, tłuszcz 65,69 g, węglowodany ogółem 339,44 g, węglowodany przyswajalne 260,72 g, cukry 56,74 g, błonnik pokarmowy 27,03 g,

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

826 kcal

białko ogółem 46,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, sól 3,08 g, tłuszcz 23,13 g, węglowodany ogółem 120,07 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g, cukry 18,72 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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

46 kcal

białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

713 kcal

białko ogółem 45,84 g, błonnik pokarmowy 7,91 g, cukry 15,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, sól 0,64 g, tłuszcz 14,97 g, węglowodany ogółem 106,46 g, węglowodany przyswajalne 83,28 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Schab wieprz. duszony w rękawie foliowym 130 g duszenie /Alergeny: 1,6,10,11,9/

schab b/k 130 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, olej rzepakowy 2 ml

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 rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

545 kcal

białko ogółem 33,94 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 3,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, sól 4,3 g, tłuszcz 17,5 g, węglowodany ogółem 62,65 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

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

połędwica sopocka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2190 kcal, białko ogółem 130,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,65 g, sól 8,18 g, tłuszcz 58 g, węglowodany ogółem 304,48 g, węglowodany przyswajalne 231,82 g, cukry 47,25 g, błonnik pokarmowy 20,71 g,

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

563 kcal

białko ogółem 35,6 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 8,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 80,63 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 30 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

113 kcal

białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

701 kcal

białko ogółem 40,69 g, błonnik pokarmowy 11,22 g, cukry 11,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, sól 0,59 g, tłuszcz 15,34 g, węglowodany ogółem 108,76 g, węglowodany przyswajalne 87,69 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

50 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,8 g

Nektarynka

Nektarynka 100 g

Kolacja

1778 kcal

białko ogółem 46,21 g, błonnik pokarmowy 27,83 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, sól 2,75 g, tłuszcz 123,49 g, węglowodany ogółem 117,06 g, węglowodany przyswajalne 47,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica sopocka 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 440,00035 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 3265 kcal, białko ogółem 129,76 g, błonnik pokarmowy 54,61 g, cukry 60,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,51 g, sól 5,87 g, tłuszcz 158,26 g, węglowodany ogółem 351,57 g, węglowodany przyswajalne 209,13 g,

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

863 kcal

białko ogółem 46,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, sól 3,08 g, tłuszcz 27,26 g, węglowodany ogółem 120,11 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g, cukry 18,75 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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

113 kcal

białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

683 kcal

białko ogółem 39,51 g, błonnik pokarmowy 11,07 g, cukry 15,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, sól 0,75 g, tłuszcz 12,43 g, węglowodany ogółem 111,98 g, węglowodany przyswajalne 89,54 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Kolacja

603 kcal

białko ogółem 23,88 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, sól 3,03 g, tłuszcz 23,52 g, węglowodany ogółem 74,03 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

połędwica sopocka 40 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 115,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,11 g, sól 7,04 g, tłuszcz 65,69 g, węglowodany ogółem 339,44 g, węglowodany przyswajalne 260,72 g, cukry 56,74 g, błonnik pokarmowy 27,03 g

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

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

Śniadanie

563 kcal

białko ogółem 35,6 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 8,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 2,35 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 80,63 g, węglowodany przyswajalne 44,97 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 30 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

113 kcal

białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

683 kcal

białko ogółem 39,51 g, błonnik pokarmowy 11,07 g, cukry 15,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, sól 0,75 g, tłuszcz 12,43 g, węglowodany ogółem 111,98 g, węglowodany przyswajalne 89,54 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 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 rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

50 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,8 g

Nektarynka

Nektarynka 100 g

Kolacja

1778 kcal

białko ogółem 46,21 g, błonnik pokarmowy 27,83 g, cukry 9,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, sól 2,75 g, tłuszcz 123,49 g, węglowodany ogółem 117,06 g, węglowodany przyswajalne 47,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

polędwica sopocka 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 440,00035 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 3247 kcal, białko ogółem 128,58 g, błonnik pokarmowy 54,46 g, cukry 64,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,32 g, sól 6,03 g, tłuszcz 155,35 g, węglowodany ogółem 354,79 g, węglowodany przyswajalne 210,98 g

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

693 kcal

białko ogółem 37,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, sól 2,78 g, tłuszcz 21,94 g, węglowodany ogółem 98,93 g, węglowodany przyswajalne 64,23 g, cukry 12,02 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

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

mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 25 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

103 kcal

białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze

pomarańcze 220 g

Obiad

847 kcal

białko ogółem 49 g, tłuszcz 16,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,08 g, sól 1,97 g, węglowodany ogółem 130,12 g, cukry 22,37 g, błonnik pokarmowy 14,48 g, węglowodany przyswajalne 98,26 g

Zupa ogórkowa na wyw. mięsno - jarz. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

biodrówka 60 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew 30 g, ogórki kiszane 80 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

559 kcal

białko ogółem 17,9 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 3,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,44 g, sól 2,86 g, tłuszcz 26,87 g, węglowodany ogółem 62,77 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

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

połędwica sopocka 45 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

60 kcal

białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2262 kcal, białko ogółem 111 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,19 g, sól 7,79 g, tłuszcz 67,43 g, węglowodany ogółem 322,88 g, węglowodany przyswajalne 241,33 g, cukry 58,11 g, błonnik pokarmowy 34,44 g

KAMSOF S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.4.0]

Raport niestandardowy: ASW3100106 dieta_nowa_strona

Jadłospis na dzień 2026-05-14 (czwartek)