

JADŁOSPIS NA 2026-05-16 (sobota)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

723 kcal
białko ogółem 25,83 g, błonnik pokarmowy 6,53 g, cukry 7,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,52 g, sól 2,38 g, tłuszcz 35,69 g, węglowodany ogółem 78,95 g, węglowodany przyswajalne 53,76 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

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

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

jaja kurze 50 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g, cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

831 kcal
białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany przyswajalne 93,87 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczono udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 28,43 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,94 g, tłuszcz 20,14 g, węglowodany ogółem 60,49 g, węglowodany przyswajalne 52,44 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 sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2223 kcal, białko ogółem 97,33 g, błonnik pokarmowy 27,24 g, cukry 57,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g, sól 6,21 g, tłuszcz 77,75 g, węglowodany ogółem 299,5 g, węglowodany przyswajalne 200,07 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 26,58 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,47 g, sól 2,62 g, tłuszcz 35,42 g, węglowodany ogółem 78,96 g, węglowodany przyswajalne 55,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

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

jaja kurze 50 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g, cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

831 kcal
białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany przyswajalne 93,87 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

557 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 3,18 g, tłuszcz 20,17 g, węglowodany ogółem 64,46 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

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

połędwica sopocka 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2271 kcal, białko ogółem 99,61 g, błonnik pokarmowy 23,12 g, cukry 56,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,43 g, sól 6,69 g, tłuszcz 77,51 g, węglowodany ogółem 303,48 g, węglowodany przyswajalne 206,65 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

673 kcal
białko ogółem 27,02 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 2,11 g, tłuszcz 31,73 g, węglowodany ogółem 74,67 g, węglowodany przyswajalne 48,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

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

jaja kurcze 50 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g, cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

779 kcal
białko ogółem 41,59 g, tłuszcz 21,07 g, błonnik pokarmowy 8,02 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,33 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 112,93 g, węglowodany przyswajalne 91,62 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 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

479 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 2,67 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 56,21 g, węglowodany przyswajalne 46,71 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 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2210 kcal, białko ogółem 104,49 g, błonnik pokarmowy 31,14 g, cukry 66,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, sól 5,8 g, tłuszcz 72,42 g, węglowodany ogółem 302,53 g, węglowodany przyswajalne 205,44 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

742 kcal
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 4,56 g,
cukry 12,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
15,46 g, sól 3,43 g, tłuszcz 31,56 g,
węglowodany ogółem 89,15 g, węglowodany
przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g,
cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g,
węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

831 kcal
białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik
pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g,
węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany
przyswajalne 93,87 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g,
mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g,
czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

535 kcal
białko ogółem 30,02 g, błonnik pokarmowy 4,29
g, cukry 1,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,85 g, sól 3,32 g, tłuszcz 16,12 g, węglowodany
ogółem 67,39 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

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

połędwica sopocka 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2202 kcal, białko ogółem 97,89 g, błonnik pokarmowy 21,79 g, cukry 51,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,65 g, sól 7,64 g, tłuszcz 69,2 g,
węglowodany ogółem 307,5 g, węglowodany przyswajalne 216,23 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 26,58 g, błonnik pokarmowy 3,87
g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
16,47 g, sól 2,62 g, tłuszcz 35,42 g,
węglowodany ogółem 78,96 g, węglowodany
przyswajalne 55,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

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

jaja kurze 50 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g,
cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g,
węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

831 kcal
białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany przyswajalne 93,87 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

557 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 3,18 g, tłuszcz 20,17 g, węglowodany ogółem 64,46 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

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

połudwica sopocka 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2271 kcal, białko ogółem 99,61 g, błonnik pokarmowy 23,12 g, cukry 56,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,43 g, sól 6,69 g, tłuszcz 77,51 g, węglowodany ogółem 303,48 g, węglowodany przyswajalne 206,65 g.

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

Śniadanie

673 kcal
białko ogółem 27,02 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 2,11 g, tłuszcz 31,73 g, węglowodany ogółem 74,67 g, węglowodany przyswajalne 48,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

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

jajka kurze 50 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

94 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,32 g, cukry 18 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 25,2 g

jabłka

jabłka 180 g

Obiad

779 kcal
białko ogółem 41,59 g, tłuszcz 21,07 g, błonnik pokarmowy 8,02 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,33 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 112,93 g, węglowodany przyswajalne 91,62 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 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

479 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 2,67 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany ogółem 56,21 g, węglowodany przyswajalne 46,71 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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połudwica sopocka 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor
pomidor 60 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2210 kcal, białko ogółem 104,49 g, błonnik pokarmowy 31,14 g, cukry 66,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, sól 5,8 g, tłuszcz 72,42 g, węglowodany ogółem 302,53 g, węglowodany przyswajalne 205,44 g.

Dieta Stołówka

Obiad

831 kcal
białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany przyswajalne 93,87 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Suma posiłków: 831 kcal, białko ogółem 41,83 g, tłuszcz 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,87 g, węglowodany ogółem 125,76 g, węglowodany przyswajalne 93,87 g.