

JADŁOSPIS NA 2026-05-31 (niedziela)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

569 kcal
białko ogółem 20,04 g, błonnik pokarmowy 6,27 g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 g, sól 1,47 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 79,97 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

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

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 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 mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

601 kcal
białko ogółem 23,45 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 1,96 g, tłuszcz 25,28 g, węglowodany ogółem 71,57 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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 tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 3,12 g, błonnik pokarmowy 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,5 g, węglowodany ogółem 24,96 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 35 g

Suma posiłków: 2369 kcal, białko ogółem 96,27 g, błonnik pokarmowy 28,28 g, cukry 53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,33 g, sól 4,05 g, tłuszcz 89,84 g, węglowodany ogółem 321,39 g, węglowodany przyswajalne 217,6 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

Kolacja

629 kcal
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2389 kcal, białko ogółem 98,44 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, cukry 52,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,31 g, sól 4,53 g, tłuszcz 86,9 g, węglowodany ogółem 322,2 g, węglowodany przyswajalne 226,94 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,52 g, węglowodany ogółem 75,69 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

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

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 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 mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

74 kcal
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

Kolacja

483 kcal
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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: 2207 kcal, białko ogółem 108,27 g, błonnik pokarmowy 36,66 g, cukry 73,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,57 g, sól 5,27 g, tłuszcz 70,36 g, węglowodany ogółem 309,21 g, węglowodany przyswajalne 221,77 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

560 kcal
białko ogółem 21,53 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 1,71 g, tłuszcz 15,38 g, węglowodany ogółem 83,9 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

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

Obiad

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,31 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,4 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

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2180 kcal, białko ogółem 105,7 g, błonnik pokarmowy 21,44 g, cukry 39,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,32 g, sól 4,62 g, tłuszcz 76,46 g, węglowodany ogółem 294 g, węglowodany przyswajalne 204,3 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

Kolacja

629 kcal
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2389 kcal, białko ogółem 98,44 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, cukry 52,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,31 g, sól 4,53 g, tłuszcz 86,9 g, węglowodany ogółem 322,2 g, węglowodany przyswajalne 226,94 g,

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

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,52 g, węglowodany ogółem 75,69 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 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 mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

74 kcal
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

Kolacja

483 kcal
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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: 2207 kcal, białko ogółem 108,27 g, błonnik pokarmowy 36,66 g, cukry 73,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,57 g, sól 5,27 g, tłuszcz 70,36 g, węglowodany ogółem 309,21 g, węglowodany przyswajalne 221,77 g.

Dieta Stołówka

Obiad

959 kcal
białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Pieczony sznycel z karkówki 150 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,8/

karkówka 130 g, jaja kurze 8 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 0,01 g, sól 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 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 mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 959 kcal, białko ogółem 47,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, tłuszcz 34,1 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 9,41 g, cukry 19,3 g, sól 0,59 g, węglowodany ogółem 117,77 g,