

JADŁOSPIS NA 2024-03-28 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

691 kcal
białko ogółem 29,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,05 g, sól 3,69 g, tłuszcz 25,14 g, węglowodany ogółem 85,52 g, węglowodany przyswajalne 31,82 g, cukry 16,44 g, błonnik pokarmowy 6,43 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g
chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 35 gpołędwica sopocka 35 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 20 gser żółty 20 g
pomidor
pomidor 40 gpomidor 40 g
kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka
jabłka 100 gjabłka 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 51,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, tłuszcz 12,03 g, węglowodany przyswajalne 27,71 g, błonnik pokarmowy 15,61 g, cukry 12,2 g, sól 6,15 g, węglowodany ogółem 105,25 g

Zupa - krem z zielonego groszku z grzanką /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, groszek mrożony 20 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 0 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, chleb pszenny 15 gskrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, groszek mrożony 20 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 0 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, chleb pszenny 15 g
Schab pieczony ze śliwką pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 gpapryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g
Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/
kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 gkasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g
Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g
kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 20,87 g, błonnik pokarmowy 5,42 g, cukry 4,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 4,16 g, tłuszcz 20,19 g, węglowodany ogółem 54,78 g, węglowodany przyswajalne 1,32 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g
galaretka z kurczaka gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 gKurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g
rukola sałata
rukola sałata 10,0005 grukola sałata 10,0005 g
kiełki rzodkiewki
kiełki rzodkiewki 10,0002 gkiełki rzodkiewki 10,0002 g
Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1971 kcal, białko ogółem 102,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,07 g, sól 14,01 g, tłuszcz 57,56 g, węglowodany ogółem 259,55 g, węglowodany przyswajalne 60,85 g, cukry 42,9 g, błonnik pokarmowy 29,86 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

701 kcal
białko ogółem 24,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,33 g, sól 3,23 g, tłuszcz 21,36 g, węglowodany ogółem 105,9 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, cukry 30,32 g, błonnik pokarmowy 3,53 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

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

południca sopocka 35 g, południca sopocka 35 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml, kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g, jabłka 100 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 52,19 g, tłuszcz 12,14 g, błonnik pokarmowy 16,59 g, cukry 12,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, sól 6,02 g, węglowodany ogółem 100,15 g, węglowodany przyswajalne 24 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g

Schab pieczony ze śliwką pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g, buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 21,27 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 2,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,55 g, sól 4,15 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 58,58 g, węglowodany przyswajalne 52,92 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

galaretka z kurczaka gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g, rukola sałata 10,0005 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g, kielki rzodkiewki 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml, kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1969 kcal, białko ogółem 97,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,32 g, sól 13,41 g, tłuszcz 54,69 g, węglowodany ogółem 278,63 g, węglowodany przyswajalne 160,32 g, cukry 55,75 g, błonnik pokarmowy 25,04 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

405 kcal
białko ogółem 20,3 g, białnik pokarmowy 6,88 g,
cukry 2,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,88
g, sól 2,68 g, tłuszcz 14,51 g, węglowodany
ogółem 50,96 g, węglowodany przyswajalne
44,01 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 35 g połędwica sopocka 35 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g ser żółty 20 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, białnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g jabłka 100 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 52,19 g, tłuszcz 12,14 g, białnik
pokarmowy 16,59 g, cukry 12,47 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,44 g, sól 6,02 g,
węglowodany ogółem 100,15 g, węglowodany
przyswajalne 24 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab pieczony ze śliwką pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

113 kcal
białko ogółem 1,44 g, białnik pokarmowy 4,08 g,
cukry 9,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,57
g, sól 1,22 g, tłuszcz 7,89 g, węglowodany
ogółem 11,26 g, węglowodany przyswajalne 3,9
g

Surówka z marchwi i selera /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kolacja

416 kcal
białko ogółem 21,01 g, białnik pokarmowy 7,52
g, cukry 2,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,2 g, sól 4,11 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany
ogółem 51,92 g, węglowodany przyswajalne
43,56 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

galaretką z kurczaka gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g kielki rzodkiewki 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1699 kcal, białko ogółem 95,24 g, białnik pokarmowy 37,47 g, cukry 36,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,09 g, sól 14,04 g, tłuszcz 49,43 g, węglowodany ogółem 228,29 g, węglowodany przyswajalne 115,47 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

701 kcal
białko ogółem 24,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,33 g, sól 3,23 g, tłuszcz 21,36 g, węglowodany ogółem 105,9 g, węglowodany przyswajalne 83,4 g, cukry 30,32 g, błonnik pokarmowy 3,53 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g, mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 35 g, połudwica sopocka 35 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g, miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 40 g, pomidor 40 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml, kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g, jabłka 100 g

Obiad

657 kcal
białko ogółem 47,87 g, tłuszcz 9,87 g, błonnik pokarmowy 8,69 g, cukry 10,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, sól 5,2 g, węglowodany ogółem 101,59 g, węglowodany przyswajalne 71,24 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab pieczony ze śliwką pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g, koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g, buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 21,27 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 2,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,55 g, sól 4,15 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 58,58 g, węglowodany przyswajalne 52,92 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g, chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g, masło 200 g 15 g

galaretkę z kurczaka gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g, rukola sałata 10,0005 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 g, kiełki rzodkiewki 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml, kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1913 kcal, białko ogółem 93,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,02 g, sól 12,59 g, tłuszcz 52,42 g, węglowodany ogółem 280,07 g, węglowodany przyswajalne 207,56 g, cukry 53,5 g, błonnik pokarmowy 17,14 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

405 kcal
białko ogółem 20,3 g, białnik pokarmowy 6,88 g,
cukry 2,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,88
g, sól 2,68 g, tłuszcz 14,51 g, węglowodany
ogółem 50,96 g, węglowodany przyswajalne
44,01 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 35 g połędwica sopocka 35 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g ser żółty 20 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-
karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, białnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g jabłka 100 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 52,19 g, tłuszcz 12,14 g, białnik
pokarmowy 16,59 g, cukry 12,47 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,44 g, sól 6,02 g,
węglowodany ogółem 100,15 g, węglowodany
przyswajalne 24 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł
mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g biodrówka 20 g, woda wodociągowa
500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać
1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g,
pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab pieczony ze śliwką pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g papryka mielona
sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko /Alergeny: 1,7/

kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g, sól 1 g kasza jęczmienna pęczak 80 g, masło 200 g 2 g,
sól 1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml,
pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

113 kcal
białko ogółem 1,44 g, białnik pokarmowy 4,08 g,
cukry 9,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,57
g, sól 1,22 g, tłuszcz 7,89 g, węglowodany
ogółem 11,26 g, węglowodany przyswajalne 3,9
g

Surówka z marchwi i selera /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka
nać 1,9998 g marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g,
pietruszka nać 1,9998 g

Kolacja

416 kcal
białko ogółem 21,01 g, białnik pokarmowy 7,52
g, cukry 2,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,2 g, sól 4,11 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany
ogółem 51,92 g, węglowodany przyswajalne
43,56 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

galaretką z kurczaka gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka
200g 5 g Kurczak nogi kg 70 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 5 g, żelatyna 50g 0,01 szt.,
jarzynka 200g 5 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g rukola sałata 10,0005 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g kielki rzodkiewki 10,0002 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1699 kcal, białko ogółem 95,24 g, białnik pokarmowy 37,47 g, cukry 36,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,09 g, sól 14,04 g, tłuszcz 49,43 g,
węglowodany ogółem 228,29 g, węglowodany przyswajalne 115,47 g.