

JADŁOSPIS NA 2024-10-03 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

745 kcal
białko ogółem 29,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 2,85 g, tłuszcz 25,96 g, węglowodany ogółem 96,4 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 18,49 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 30 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatól 2,00004 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

795 kcal
białko ogółem 48,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,84 g, tłuszcz 37,11 g, węglowodany przyswajalne 16,99 g, sól 1,78 g, węglowodany ogółem 76,31 g, błonnik pokarmowy 10,38 g, cukry 21,24 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Karkówka wieprzowa po cygańsku 195 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,13/
karkówka 130 g, cebula 10 g, pieczarki 15 g, ogórki kiszzone 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 3 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, musztarda sareska 210g 2 g, czosnek świeży 1,0002 g

Ziemniaki opiekane 200 g
ziemniak częśćka 200 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

520 kcal
białko ogółem 18,8 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, cukry 4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,77 g, sól 2,76 g, tłuszcz 18,88 g, węglowodany ogółem 65,13 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 g

sałata
sałata 15,0003 g

pomidor
pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 2106 kcal, białko ogółem 97,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 48,36 g, sól 7,39 g, tłuszcz 82,35 g, węglowodany ogółem 246,94 g, węglowodany przyswajalne 44,73 g, cukry 52,33 g, błonnik pokarmowy 24,51 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

753 kcal
białko ogółem 30,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g, sól 2,9 g, tłuszcz 27,04 g, węglowodany ogółem 99,74 g, węglowodany przyswajalne 90,13 g, cukry 17,05 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

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

kawa anatol 2,00004 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

887 kcal
białko ogółem 44,99 g, błonnik pokarmowy 12,33 g, cukry 23,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,54 g, sól 1,77 g, tłuszcz 34,08 g, węglowodany ogółem 102,03 g, węglowodany przyswajalne 74,97 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 19,49 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,06 g, sól 2,78 g, tłuszcz 20,21 g, węglowodany ogółem 68,61 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2215 kcal, białko ogółem 95,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 49,48 g, sól 7,45 g, tłuszcz 81,73 g, węglowodany ogółem 279,48 g, węglowodany przyswajalne 227,13 g, cukry 50,67 g, błonnik pokarmowy 18,92 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

681 kcal
białko ogółem 30 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 2,25 g, tłuszcz 19,64 g, węglowodany ogółem 98,58 g, węglowodany przyswajalne 90,07 g, cukry 15,9 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

pomidor
pomidor 60 g

roszponka
roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 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

634 kcal
białko ogółem 43,92 g, błonnik pokarmowy 11,28 g, cukry 22,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, sól 1,87 g, tłuszcz 9,56 g, węglowodany ogółem 96,41 g, węglowodany przyswajalne 69,81 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

460 kcal
białko ogółem 15,24 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 16,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, sól 2,32 g, tłuszcz 8,33 g, węglowodany ogółem 82,54 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g

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

rukola sałata
rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1821 kcal, białko ogółem 89,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,77 g, sól 6,44 g, tłuszcz 37,93 g, węglowodany ogółem 286,63 g, węglowodany przyswajalne 221,85 g, cukry 62,71 g, błonnik pokarmowy 17,87 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

494 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 15 g

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

kawa anatol 2,00004 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

614 kcal
białko ogółem 43,92 g, błonnik pokarmowy 11,28 g, cukry 17,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, sól 1,87 g, tłuszcz 9,56 g, węglowodany ogółem 91,42 g, węglowodany przyswajalne 69,81 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 19,39 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,38 g, sól 2,73 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 61,97 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 1711 kcal, białko ogółem 83,85 g, błonnik pokarmowy 29,53 g, cukry 54,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, sól 7,19 g, tłuszcz 44,74 g, węglowodany ogółem 249,9 g, węglowodany przyswajalne 173,11 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

753 kcal
białko ogółem 30,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g, sól 2,9 g, tłuszcz 27,04 g, węglowodany ogółem 99,74 g, węglowodany przyswajalne 90,13 g, cukry 17,05 g, błonnik pokarmowy 3,27 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

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

kawa anatol 2,00004 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

887 kcal
białko ogółem 44,99 g, błonnik pokarmowy 12,33 g, cukry 23,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,54 g, sól 1,77 g, tłuszcz 34,08 g, węglowodany ogółem 102,03 g, węglowodany przyswajalne 74,97 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 130 g, marchew 15 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 19,49 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,06 g, sól 2,78 g, tłuszcz 20,21 g, węglowodany ogółem 68,61 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2215 kcal, białko ogółem 95,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 49,48 g, sól 7,45 g, tłuszcz 81,73 g, węglowodany ogółem 279,48 g, węglowodany przyswajalne 227,13 g, cukry 50,67 g, błonnik pokarmowy 18,92 g.

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

Śniadanie

485 kcal
białko ogółem 19,73 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 4,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,1 g, węglowodany ogółem 63,38 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

sałata

sałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

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

kawa anatol 2,00004 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

614 kcal
białko ogółem 43,92 g, błonnik pokarmowy 11,28 g, cukry 17,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, sól 1,87 g, tłuszcz 9,56 g, węglowodany ogółem 91,42 g, węglowodany przyswajalne 69,81 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 19,39 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,38 g, sól 2,73 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany ogółem 61,97 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 33 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 1702 kcal, białko ogółem 83,74 g, błonnik pokarmowy 29,44 g, cukry 53,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, sól 7,19 g, tłuszcz 44,61 g, węglowodany ogółem 247,87 g, węglowodany przyswajalne 173,11 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 7,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, tłuszcz 4,05 g, węglowodany przyswajalne 8,22 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 11,21 g, błonnik pokarmowy 1,5 g, cukry 1,16 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Obiad

686 kcal
białko ogółem 40,54 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 9,63 g, sól 0,51 g, tłuszcz 33,06 g,
błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 20,08 g,
węglowodany ogółem 65,1 g, węglowodany
przyswajalne 8,77 g

**Karkówka wieprzowa po cygańsku 195 g duszenie /Alergeny:
3,1,5,6,8,9,10,11,13/**

karkówka 130 g, cebula 10 g, pieczarki 15 g, ogórki kiszzone 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, mąka
pszenna 5 g, olej rzepakowy 3 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy
szt 10 g, musztarda sareska 210g 2 g, czosnek świeży 1,0002 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

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

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

Suma posiłków: 795 kcal, białko ogółem 48,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,84 g, tłuszcz 37,11 g, węglowodany przyswajalne 16,99 g, sól 1,78 g, węglowodany ogółem 76,31 g, błonnik pokarmowy 10,38 g, cukry 21,24 g,