

JADŁOSPIS NA 2024-10-19 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

534 kcal
białko ogółem 20,68 g, błonnik pokarmowy 5,97 g, cukry 5,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, sól 2,7 g, tłuszcz 19,36 g, węglowodany ogółem 66,1 g, węglowodany przyswajalne 0,59 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

sałata

sałata 15,0003 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g, węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany przyswajalne 96,96 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 21,87 g, błonnik pokarmowy 6,23 g, cukry 4,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, sól 4,04 g, tłuszcz 21,89 g, węglowodany ogółem 69,1 g, węglowodany przyswajalne 1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 40 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 91,48 g, błonnik pokarmowy 25,42 g, cukry 30,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,83 g, sól 8,5 g, tłuszcz 53,4 g, węglowodany ogółem 261,19 g, węglowodany przyswajalne 99,4 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

525 kcal
białko ogółem 20,34 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,68 g, tłuszcz 19,74 g, węglowodany ogółem 68,48 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połudwica sopocka 40 g
serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 34,9995 g
sałata
sałata 15,0003 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g, węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany przyswajalne 96,96 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml
Delikatny stroganoff 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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 21,65 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, sól 2,81 g, tłuszcz 22,78 g, węglowodany ogółem 72,33 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 40 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 40 g
pomidor
pomidor 60 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 90,92 g, błonnik pokarmowy 17,51 g, cukry 26,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,54 g, sól 7,25 g, tłuszcz 54,67 g, węglowodany ogółem 266,8 g, węglowodany przyswajalne 223,24 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

466 kcal
białko ogółem 20,39 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,68 g, tłuszcz 13,11 g, węglowodany ogółem 68,34 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połudwica sopocka 40 g
serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 34,9995 g
Sałata roszponka
Sałata 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g, węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany przyswajalne 96,96 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

481 kcal
białko ogółem 20,59 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, sól 2,41 g, tłuszcz 11,78 g, węglowodany ogółem 75,31 g, węglowodany przyswajalne 69,91 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 40 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100,0008 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1722 kcal, białko ogółem 89,91 g, błonnik pokarmowy 18,84 g, cukry 26,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,77 g, sól 6,85 g, tłuszcz 37,04 g, węglowodany ogółem 269,64 g, węglowodany przyswajalne 229,32 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

463 kcal
białko ogółem 20,24 g, błonnik pokarmowy 8,28 g, cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g, sól 2,62 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany ogółem 62,27 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

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

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

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g, węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany przyswajalne 96,96 g, błonnik pokarmowy 11,12 g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, białnik 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

Kolacja

506 kcal
białko ogółem 21,69 g, białnik pokarmowy 8,41
g, cukry 2,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone
23,95 g, sól 3,63 g, tłuszcz 19,02 g,
węglowodany ogółem 64,5 g, węglowodany
przyswajalne 51,99 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 40 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

ogórki kiszone

ogórki kiszone 50 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1803 kcal, białko ogółem 93,5 g, białnik pokarmowy 33,54 g, cukry 34,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,35 g, sól 9,6 g, tłuszcz 47,92 g, węglowodany ogółem 265,3 g, węglowodany przyswajalne 209,17 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

525 kcal
białko ogółem 20,34 g, białnik pokarmowy 1,89
g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,57 g, sól 2,68 g, tłuszcz 19,74 g,
węglowodany ogółem 68,48 g, węglowodany
przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, białnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g,
węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany
przyswajalne 96,96 g, białnik pokarmowy 11,12
g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 21,65 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone
26,64 g, sól 2,81 g, tłuszcz 22,78 g,
węglowodany ogółem 72,33 g, węglowodany
przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 40 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 90,92 g, błonnik pokarmowy 17,51 g, cukry 26,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,54 g, sól 7,25 g, tłuszcz 54,67 g, węglowodany ogółem 266,8 g, węglowodany przyswajalne 223,24 g,

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

Śniadanie

463 kcal
białko ogółem 20,24 g, błonnik pokarmowy 8,28 g,
cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,9 g, sól 2,62 g, tłuszcz 16,09 g, węglowodany
ogółem 62,27 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 30 g

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

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

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

733 kcal
białko ogółem 48,16 g, tłuszcz 11,8 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,33 g, sól 1,76 g,
węglowodany ogółem 115,49 g, węglowodany
przyswajalne 96,96 g, błonnik pokarmowy 11,12
g, cukry 13,83 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

506 kcal
białko ogółem 21,69 g, błonnik pokarmowy 8,41 g, cukry 2,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,95 g, sól 3,63 g, tłuszcz 19,02 g, węglowodany ogółem 64,5 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 40 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

ogórki kiszone

ogórki kiszone 50 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1803 kcal, białko ogółem 93,5 g, błonnik pokarmowy 33,54 g, cukry 34,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,35 g, sól 9,6 g, tłuszcz 47,92 g, węglowodany ogółem 265,3 g, węglowodany przyswajalne 209,17 g,

Dieta Stołowska

Obiad

720 kcal
białko ogółem 51,62 g, błonnik pokarmowy 17,26 g, cukry 15,67 g, sól 2,62 g, tłuszcz 12,67 g, węglowodany ogółem 100,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g, węglowodany przyswajalne 36,48 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 720 kcal, białko ogółem 51,62 g, błonnik pokarmowy 17,26 g, cukry 15,67 g, sól 2,62 g, tłuszcz 12,67 g, węglowodany ogółem 100,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g, węglowodany przyswajalne 36,48 g,