

JADŁOSPIS NA 2024-10-23 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 27,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,54 g, sól 2,43 g, tłuszcz 21,76 g, węglowodany ogółem 95,35 g, węglowodany przyswajalne 27,54 g, cukry 16,43 g, błonnik pokarmowy 8,65 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 55,556 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 55 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

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylia 1 g, oregano 1 g

Obiad

835 kcal
białko ogółem 43,18 g, błonnik pokarmowy 16,58 g, cukry 26,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, sól 1,21 g, tłuszcz 16,04 g, węglowodany ogółem 133,82 g, węglowodany przyswajalne 97,93 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gołąbki z mięs. łopatk. zawijane w sosie pomidor. 165 g duszenie /Alergeny: 3,1,6,9,5,10,11,13/
łopatka mielona 110 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

501 kcal
białko ogółem 18,54 g, błonnik pokarmowy 5,94 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 11,01 g, tłuszcz 17,58 g, węglowodany ogółem 63,16 g, węglowodany przyswajalne 0,1 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 30 g

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

sałata
sałata 20,0004 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

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

Suma posiłków: 2078 kcal, białko ogółem 91,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,79 g, sól 14,67 g, tłuszcz 57,74 g, węglowodany ogółem 297,71 g, węglowodany przyswajalne 127,82 g, cukry 48,24 g, błonnik pokarmowy 33,69 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 28,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 2,43 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 98,54 g, węglowodany przyswajalne 91,06 g, cukry 14,93 g, błonnik pokarmowy 4,73 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

baleron płocki kg 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

roszponka

roszponka 15 g

pomidor

pomidor 55 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 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Obiad

757 kcal
białko ogółem 41,42 g, błonnik pokarmowy 14,85 g, cukry 20,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,44 g, węglowodany ogółem 120,08 g, węglowodany przyswajalne 92,93 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 18,82 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 11 g, tłuszcz 18,5 g, węglowodany ogółem 67,34 g, węglowodany przyswajalne 62,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2004 kcal, białko ogółem 89,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, sól 15,61 g, tłuszcz 57,85 g, węglowodany ogółem 291,34 g, węglowodany przyswajalne 248,26 g, cukry 39,02 g, błonnik pokarmowy 24,06 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

647 kcal
białko ogółem 28,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, sól 2,43 g, tłuszcz 16,78 g, węglowodany ogółem 98,49 g, węglowodany przyswajalne 91,01 g, cukry 14,89 g, błonnik pokarmowy 4,73 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg 33 g

roszponka

roszponka 15 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 55 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 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Obiad

757 kcal
białko ogółem 41,42 g, błonnik pokarmowy 14,85 g, cukry 20,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,44 g, węglowodany ogółem 120,08 g, węglowodany przyswajalne 92,93 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

456 kcal
białko ogółem 18,97 g, błonnik pokarmowy 2,46 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g, sól 11 g, tłuszcz 12,77 g, węglowodany ogółem 67,67 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1902 kcal, białko ogółem 90,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, sól 15,61 g, tłuszcz 46,35 g, węglowodany ogółem 291,62 g, węglowodany przyswajalne 248,16 g, cukry 38,94 g, błonnik pokarmowy 24,56 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

455 kcal
białko ogółem 18,43 g, błonnik pokarmowy 9,79 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, sól 2,13 g, tłuszcz 13,74 g, węglowodany ogółem 67,06 g, węglowodany przyswajalne 54,75 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 33 g

roszponka

roszponka 15 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 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 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka a'la grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Obiad

810 kcal
białko ogółem 41,54 g, błonnik pokarmowy 16,89 g, cukry 24,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, sól 2,2 g, tłuszcz 12,57 g, węglowodany ogółem 138,75 g, węglowodany przyswajalne 103,92 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

446 kcal
białko ogółem 18,75 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 2,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, sól 10,94 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 59,77 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 83,8 g, błonnik pokarmowy 37,66 g, cukry 57,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, sól 17,2 g, tłuszcz 44,8 g, węglowodany ogółem 298,35 g, węglowodany przyswajalne 211,75 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 28,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 2,43 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 98,54 g, węglowodany przyswajalne 91,06 g, cukry 14,93 g, błonnik pokarmowy 4,73 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

baleron płocki kg 33 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

roszponka

roszponka 15 g

pomidor

pomidor 55 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 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Obiad

757 kcal
białko ogółem 41,42 g, błonnik pokarmowy 14,85 g, cukry 20,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,44 g, węglowodany ogółem 120,08 g, węglowodany przyswajalne 92,93 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

505 kcal
białko ogółem 18,82 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 11 g, tłuszcz 18,5 g, węglowodany ogółem 67,34 g, węglowodany przyswajalne 62,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2004 kcal, białko ogółem 89,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, sól 15,61 g, tłuszcz 57,85 g, węglowodany ogółem 291,34 g, węglowodany przyswajalne 248,26 g, cukry 39,02 g, błonnik pokarmowy 24,06 g.

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

Śniadanie

497 kcal
białko ogółem 19,16 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 2,57 g, tłuszcz 19,38 g, węglowodany ogółem 63,77 g, węglowodany przyswajalne 51,61 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 33 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Obiad

813 kcal
białko ogółem 42,49 g, błonnik pokarmowy 14,92 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,32 g, węglowodany ogółem 134,07 g, węglowodany przyswajalne 105,68 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

446 kcal
białko ogółem 18,75 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 2,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, sól 10,94 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 59,77 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 88,08 g, błonnik pokarmowy 32,19 g, cukry 56,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,65 g, sól 17,71 g, tłuszcz 52,35 g, węglowodany ogółem 304,58 g, węglowodany przyswajalne 227,67 g.