

JADŁOSPIS NA 2024-10-25 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

727 kcal
białko ogółem 23,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, sól 2,39 g, tłuszcz 22,27 g, węglowodany ogółem 109,42 g, węglowodany przyswajalne 33,86 g, cukry 26,48 g, błonnik pokarmowy 8,41 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

ogórek św.
ogórek św. 70 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

785 kcal
białko ogółem 47,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 2,93 g, tłuszcz 11,04 g, błonnik pokarmowy 17,66 g, cukry 8,54 g, węglowodany ogółem 128,45 g, węglowodany przyswajalne 50,5 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Letnie kotletu z bobu, sera sałatkowego i ziemn. 255 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/
ziemniaki 120 g, ser sałatkowy 20 g, bób 100 g, jaja kurze 15 g, cebula 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kasza gryczana gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1/
kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

708 kcal
białko ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,8 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 107,57 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 2266 kcal, białko ogółem 88,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,38 g, sól 7,12 g, tłuszcz 55,71 g, węglowodany ogółem 354,54 g, węglowodany przyswajalne 128,63 g, cukry 46,53 g, błonnik pokarmowy 34,71 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 24,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,76 g, sól 2,38 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 110,08 g, węglowodany przyswajalne 94,3 g, cukry 24,67 g, błonnik pokarmowy 4,56 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 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

779 kcal
białko ogółem 36,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g, sól 2,34 g, tłuszcz 11,34 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 13,27 g, węglowodany ogółem 135,04 g, węglowodany przyswajalne 110,92 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Pieczony kotlet ziemniaczany 195 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,9,10/

ziemniaki 150 g, pietruszka nać 1,9998 g, szynka tostowa kg 15 g, jaja kurze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałata

sałata 15,0003 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2268 kcal, białko ogółem 78,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, sól 6,51 g, tłuszcz 57,69 g, węglowodany ogółem 365,75 g, węglowodany przyswajalne 311,41 g, cukry 47,58 g, błonnik pokarmowy 18,22 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

672 kcal
białko ogółem 23,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,38 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 110,02 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,62 g, błonnik pokarmowy 4,56 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 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

779 kcal
białko ogółem 36,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g, sól 2,34 g, tłuszcz 11,34 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 13,27 g, węglowodany ogółem 135,04 g, węglowodany przyswajalne 110,92 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Pieczony kotlet ziemniaczany 195 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,9,10/
ziemniaki 150 g, pietruszka nać 1,9998 g, szynka tostowa kg 15 g, jaja kurze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

Kolacja

651 kcal
białko ogółem 17,34 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, sól 1,79 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 111,47 g, węglowodany przyswajalne 106,13 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2148 kcal, białko ogółem 78,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,04 g, sól 6,51 g, tłuszcz 44,49 g, węglowodany ogółem 365,63 g, węglowodany przyswajalne 311,29 g, cukry 47,48 g, błonnik pokarmowy 18,22 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

501 kcal
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 1,92 g, tłuszcz 20,01 g, węglowodany ogółem 64,9 g, węglowodany przyswajalne 54,56 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

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

ogórek św.
ogórek św. 70 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

712 kcal
białko ogółem 38,87 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,83 g, sól 2,97 g, tłuszcz 13,03 g,
błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 5,51 g,
węglowodany ogółem 111,7 g, węglowodany
przyswajalne 50,91 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Pieczony kotlet ziemniaczany 195 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,9,10/
ziemniaki 150 g, pietruszka nać 1,9998 g, szynka tostowa kg 15 g, jaja kurcze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kasza gryczana gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1/
kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,5,6,9,13/
ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
rabarbar 0,05 kg

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

474 kcal
białko ogółem 14,19 g, błonnik pokarmowy 11,39
g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,03 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,87 g, węglowodany
ogółem 83,71 g, węglowodany przyswajalne
71,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z brokulem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g

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

Suma posiłków: 1792 kcal, białko ogółem 78,17 g, błonnik pokarmowy 34,45 g, cukry 28,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,75 g, sól 7,87 g, tłuszcz 44,97 g, węglowodany ogółem 281,95 g, węglowodany przyswajalne 185,86 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 24,01 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 13,76 g, sól 2,38 g, tłuszcz 22,99 g,
węglowodany ogółem 110,08 g, węglowodany
przyswajalne 94,3 g, cukry 24,67 g, błonnik
pokarmowy 4,56 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

roszponka
roszponka 15 g

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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

pomidor
pomidor 60 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

0 kcal
białko ogółem 0 g, błonnik pokarmowy 0 g, cukry
0 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0 g, tłuszcz 0
g, węglowodany ogółem 0 g

mus warzywny
mus warzywny 0 g

Obiad

779 kcal

białko ogółem 36,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g, sól 2,34 g, tłuszcz 11,34 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 13,27 g, węglowodany ogółem 135,04 g, węglowodany przyswajalne 110,92 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Pieczony kotlet ziemniaczany 195 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,9,10/

ziemniaki 150 g, pietruszka nać 1,9998 g, szynka tostowa kg 15 g, jaja kurze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Kolacja

711 kcal

białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2222 kcal, białko ogółem 77,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,76 g, sól 6,51 g, tłuszcz 57,29 g, węglowodany ogółem 356,65 g, węglowodany przyswajalne 311,41 g, cukry 38,98 g, błonnik pokarmowy 16,82 g.

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

Śniadanie

501 kcal

białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 1,92 g, tłuszcz 20,01 g, węglowodany ogółem 64,9 g, węglowodany przyswajalne 54,56 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

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

732 kcal

białko ogółem 40,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, sól 2,2 g, tłuszcz 13,09 g, błonnik pokarmowy 10,16 g, cukry 7,51 g, węglowodany ogółem 113,72 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Pieczony kotlet ziemniaczany 195 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,9,10/

ziemniaki 150 g, pietruszka nać 1,9998 g, szynka tostowa kg 15 g, jaja kurze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kasza gryczana gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1/

kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

rabarbar 0,05 kg

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

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 14,04 g, błonnik pokarmowy 11,02
g, cukry 2,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,84 g, węglowodany
ogółem 83,43 g, węglowodany przyswajalne
71,48 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

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1809 kcal, białko ogółem 79,17 g, błonnik pokarmowy 35,29 g, cukry 30,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, sól 7,1 g, tłuszcz 45 g, węglowodany ogółem 283,69 g, węglowodany przyswajalne 185,39 g,