

JADŁOSPIS NA 2024-10-28 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

683 kcal
białko ogółem 22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,31 g, sól 2,73 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 95,15 g, węglowodany przyswajalne 23,72 g, cukry 22,63 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

sałata
sałata 10,0002 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 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/
Sałata 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

1001 kcal
białko ogółem 157,96 g, błonnik pokarmowy 14,65 g, cukry 22,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, sól 2,74 g, tłuszcz 26,43 g, węglowodany ogółem 146,6 g, węglowodany przyswajalne 103,44 g

zupa fasolowa na wywarze mięs. - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
fasola sucha 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g

Kotlet słoneczny z piersi kurczaka 175 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 15 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml

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

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

710 kcal
białko ogółem 30,74 g, błonnik pokarmowy 6,56 g, cukry 2,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, sól 2,43 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 89,63 g, węglowodany przyswajalne 5,13 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

ogórek św.
ogórek św. 70 g

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

Suma posiłków: 2436 kcal, białko ogółem 212,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,82 g, sól 7,92 g, tłuszcz 74,07 g, węglowodany ogółem 336,76 g, węglowodany przyswajalne 134,54 g, cukry 48,86 g, błonnik pokarmowy 29,94 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 22,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 101,89 g, węglowodany przyswajalne 87,38 g, cukry 22,69 g, błonnik pokarmowy 3,08 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

sałata
sałata 10,0002 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

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

715 kcal
białko ogółem 43,56 g, błonnik pokarmowy 6,72 g, cukry 16,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, sól 2,11 g, tłuszcz 6,47 g, węglowodany ogółem 124,84 g, węglowodany przyswajalne 92,16 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
Sałata 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

722 kcal
białko ogółem 31,17 g, błonnik pokarmowy 2,75 g, cukry 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 92,18 g, węglowodany przyswajalne 65,57 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor
pomidor 60 g

roszponka
roszponka 15 g

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

Suma posiłków: 2178 kcal, białko ogółem 99,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g, sól 7,28 g, tłuszcz 55,89 g, węglowodany ogółem 324,29 g, węglowodany przyswajalne 247,36 g, cukry 43,59 g, błonnik pokarmowy 15,07 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

639 kcal
białko ogółem 22,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, sól 2,73 g, tłuszcz 13,68 g, węglowodany ogółem 101,83 g, węglowodany przyswajalne 87,32 g, cukry 22,64 g, błonnik pokarmowy 3,08 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 10,0002 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

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Obiad

715 kcal
białko ogółem 43,56 g, błonnik pokarmowy 6,72 g, cukry 16,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, sól 2,11 g, tłuszcz 6,47 g, węglowodany ogółem 124,84 g, węglowodany przyswajalne 92,16 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielen 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

483 kcal
białko ogółem 20,73 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 6,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 2,38 g, tłuszcz 12,04 g, węglowodany ogółem 78 g, węglowodany przyswajalne 68,68 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1897 kcal, białko ogółem 91,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,87 g, sól 7,38 g, tłuszcz 34,19 g, węglowodany ogółem 310,87 g, węglowodany przyswajalne 254,36 g, cukry 47,41 g, błonnik pokarmowy 17,66 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

505 kcal
białko ogółem 18,02 g, błonnik pokarmowy 8,54 g, cukry 6,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 3,34 g, tłuszcz 16,87 g, węglowodany ogółem 66,46 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 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/

Salatka 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

707 kcal
białko ogółem 74,77 g, błonnik pokarmowy 9,68 g, cukry 13,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, sól 2,23 g, tłuszcz 9,91 g, węglowodany ogółem 117,4 g, węglowodany przyswajalne 95,26 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 23,09 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 3,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 2,37 g, tłuszcz 14,51 g, węglowodany ogółem 67,92 g, węglowodany przyswajalne 60,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1830 kcal, białko ogółem 119,36 g, błonnik pokarmowy 31,56 g, cukry 25,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,22 g, sól 8,21 g, tłuszcz 44,6 g, węglowodany ogółem 276,41 g, węglowodany przyswajalne 211,13 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 22,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 101,89 g, węglowodany przyswajalne 87,38 g, cukry 22,69 g, błonnik pokarmowy 3,08 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny
1/

dżem porcyjny 20 g

sałata
1/

sałata 10,0002 g

pomidor
1/

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
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/
1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salatka 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

715 kcal
białko ogółem 43,56 g, błonnik pokarmowy 6,72 g, cukry 16,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, sól 2,11 g, tłuszcz 6,47 g, węglowodany ogółem 124,84 g, węglowodany przyswajalne 92,16 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
1/

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

722 kcal
białko ogółem 31,17 g, błonnik pokarmowy 2,75 g, cukry 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 92,18 g, węglowodany przyswajalne 65,57 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor
1/

pomidor 60 g

roszponka
1/

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2178 kcal, białko ogółem 99,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g, sól 7,28 g, tłuszcz 55,89 g, węglowodany ogółem 324,29 g, węglowodany przyswajalne 247,36 g, cukry 43,59 g, błonnik pokarmowy 15,07 g.

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

Śniadanie

505 kcal
białko ogółem 18,02 g, błonnik pokarmowy 8,54 g, cukry 6,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 3,34 g, tłuszcz 16,87 g, węglowodany ogółem 66,46 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 10,0002 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

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

663 kcal
białko ogółem 43,32 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 6,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, sól 2,11 g, tłuszcz 6,38 g, węglowodany ogółem 112,01 g, węglowodany przyswajalne 89,91 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielan 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 23,09 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 3,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 2,37 g, tłuszcz 14,51 g, węglowodany ogółem 67,92 g, węglowodany przyswajalne 60,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1861 kcal, białko ogółem 90,51 g, błonnik pokarmowy 25,51 g, cukry 22,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,29 g, sól 8,2 g, tłuszcz 41,23 g, węglowodany ogółem 285,22 g, węglowodany przyswajalne 223,08 g.