

JADŁOSPIS NA 2024-12-04 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

830 kcal
białko ogółem 44,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,02 g, sól 3,58 g, tłuszcz 28,02 g, węglowodany ogółem 96,16 g, węglowodany przyswajalne 27,89 g, cukry 18,31 g, błonnik pokarmowy 6,6 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

roszponka

roszponka 20 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

848 kcal
białko ogółem 50,27 g, błonnik pokarmowy 7,39 g, cukry 24,93 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 122,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, węglowodany przyswajalne 85,89 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Pieczony klops faserowany susz. pomid i mozzarell 160 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

534 kcal
białko ogółem 23,24 g, błonnik pokarmowy 6,36 g, cukry 4,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, sól 2,61 g, tłuszcz 18,12 g, węglowodany ogółem 66,54 g, węglowodany przyswajalne 0,38 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 119,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,74 g, sól 8,99 g, tłuszcz 68,71 g, węglowodany ogółem 313,09 g, węglowodany przyswajalne 140,32 g, cukry 70,29 g, błonnik pokarmowy 22,39 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

845 kcal
białko ogółem 45,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,05 g, sól 3,58 g, tłuszcz 29,06 g, węglowodany ogółem 102,8 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g, cukry 18,37 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

881 kcal
białko ogółem 52,35 g, błonnik pokarmowy 9,39 g, cukry 24,64 g, sól 1,07 g, tłuszcz 24,15 g, węglowodany ogółem 125,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, węglowodany przyswajalne 88,54 g

banan

banan 120 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Pieczony klops faszerywany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jajka kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 23,33 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, sól 2,6 g, tłuszcz 18,78 g, węglowodany ogółem 67,69 g, węglowodany przyswajalne 62,3 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajka kurze 45 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2369 kcal, białko ogółem 122,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,84 g, sól 7,25 g, tłuszcz 72,35 g, węglowodany ogółem 323,71 g, węglowodany przyswajalne 268,55 g, cukry 67,25 g, błonnik pokarmowy 16,69 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

785 kcal
białko ogółem 45,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, sól 3,58 g, tłuszcz 22,46 g, węglowodany ogółem 102,74 g, węglowodany przyswajalne 91,49 g, cukry 18,32 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

872 kcal
białko ogółem 41,26 g, błonnik pokarmowy 9,4 g, cukry 23,91 g, sól 3,21 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 136,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g, węglowodany przyswajalne 103,07 g

banan

banan 120 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 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 kurcze 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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

457 kcal
białko ogółem 19,26 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, cukry 5,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g, sól 2,57 g, tłuszcz 10,17 g, węglowodany ogółem 75,74 g, węglowodany przyswajalne 65,14 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 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

rukola sałata

rukola sałata 15 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2230 kcal, białko ogółem 107,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,25 g, sól 9,36 g, tłuszcz 54,68 g, węglowodany ogółem 343,16 g, węglowodany przyswajalne 285,86 g, cukry 70,93 g, błonnik pokarmowy 20,62 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

574 kcal
białko ogółem 35,56 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 4,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 3,26 g, tłuszcz 20,07 g, węglowodany ogółem 64,98 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

904 kcal
białko ogółem 51,34 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 24,45 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,09 g, węglowodany ogółem 136,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,18 g, węglowodany przyswajalne 98,64 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Podwieczorek

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 23,44 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,38 g, sól 2,54 g, tłuszcz 15,31 g, węglowodany ogółem 63,14 g, węglowodany przyswajalne 51,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

124 kcal
białko ogółem 6 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,69 g, węglowodany ogółem 15,36 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2217 kcal, białko ogółem 121,57 g, błonnik pokarmowy 36,09 g, cukry 44,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, sól 9,39 g, tłuszcz 64,11 g, węglowodany ogółem 304,6 g, węglowodany przyswajalne 217,93 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

845 kcal

białko ogółem 45,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,05 g, sól 3,58 g, tłuszcz 29,06 g, węglowodany ogółem 102,8 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g, cukry 18,37 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 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

116 kcal

białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

881 kcal

białko ogółem 52,35 g, błonnik pokarmowy 9,39 g, cukry 24,64 g, sól 1,07 g, tłuszcz 24,15 g, węglowodany ogółem 125,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, węglowodany przyswajalne 88,54 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

527 kcal

białko ogółem 23,33 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, sól 2,6 g, tłuszcz 18,78 g, węglowodany ogółem 67,69 g, węglowodany przyswajalne 62,3 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2369 kcal, białko ogółem 122,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,84 g, sól 7,25 g, tłuszcz 72,35 g, węglowodany ogółem 323,71 g, węglowodany przyswajalne 268,55 g, cukry 67,25 g, błonnik pokarmowy 16,69 g.

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

Śniadanie

574 kcal
białko ogółem 35,56 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 4,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, sól 3,26 g, tłuszcz 20,07 g, węglowodany ogółem 64,98 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

904 kcal
białko ogółem 51,34 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 24,45 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,09 g, węglowodany ogółem 136,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,18 g, węglowodany przyswajalne 98,64 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Podwieczorek

91 kcal
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

Kolacja

458 kcal
białko ogółem 23,18 g, błonnik pokarmowy 8 g, cukry 1,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,32 g, sól 2,54 g, tłuszcz 15,01 g, węglowodany ogółem 59,91 g, węglowodany przyswajalne 51,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2079 kcal, białko ogółem 115,31 g, błonnik pokarmowy 33,01 g, cukry 43,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,56 g, sól 8,7 g, tłuszcz 59,12 g, węglowodany ogółem 286,01 g, węglowodany przyswajalne 204,49 g,