

JADŁOSPIS NA 2024-11-30 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 6,16 g, cukry 4,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, sól 3,52 g, tłuszcz 21,7 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 2,63 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

752 kcal
białko ogółem 43,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, tłuszcz 18 g, węglowodany przyswajalne 30,65 g, błonnik pokarmowy 16,24 g, cukry 22,2 g, sól 2,66 g, węglowodany ogółem 108,66 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Kasza jęczmienna na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna 75 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

509 kcal
białko ogółem 19,34 g, błonnik pokarmowy 4,87 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, sól 17,88 g, tłuszcz 20,4 g, węglowodany ogółem 59,05 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1825 kcal, białko ogółem 84,48 g, błonnik pokarmowy 27,27 g, cukry 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,84 g, sól 24,06 g, tłuszcz 60,1 g, węglowodany ogółem 234,52 g, węglowodany przyswajalne 33,39 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,51 g, tłuszcz 22,66 g, węglowodany ogółem 69,97 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

752 kcal
białko ogółem 43,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, tłuszcz 18 g, węglowodany przyswajalne 30,65 g, błonnik pokarmowy 16,24 g, cukry 22,2 g, sól 2,66 g, węglowodany ogółem 108,66 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Kasza jęczmienna na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna 75 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

544 kcal
białko ogółem 20,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, sól 17,99 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany ogółem 68,81 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1868 kcal, białko ogółem 86,39 g, błonnik pokarmowy 20,88 g, cukry 27,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,92 g, sól 24,16 g, tłuszcz 62,1 g, węglowodany ogółem 248,84 g, węglowodany przyswajalne 157,23 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

600 kcal
białko ogółem 31,19 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,35 g, tłuszcz 14,86 g, węglowodany ogółem 87 g, węglowodany przyswajalne 64,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 370,00125 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

752 kcal
białko ogółem 43,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, tłuszcz 18 g, węglowodany przyswajalne 30,65 g, błonnik pokarmowy 16,24 g, cukry 22,2 g, sól 2,66 g, węglowodany ogółem 108,66 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Kasza jęczmienna na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna 75 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 19,16 g, błonnik pokarmowy 3,29 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, sól 17,36 g, tłuszcz 10,94 g, węglowodany ogółem 74,84 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 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1828 kcal, białko ogółem 93,55 g, błonnik pokarmowy 22,21 g, cukry 52,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, sól 23,37 g, tłuszcz 43,8 g, węglowodany ogółem 271,9 g, węglowodany przyswajalne 156,81 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 18,89 g, węglowodany ogółem 62,01 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

766 kcal
białko ogółem 43,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, tłuszcz 15,18 g, węglowodany przyswajalne 91,12 g, błonnik pokarmowy 11,69 g, cukry 21,81 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 118,19 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,41 g, błonnik pokarmowy 8,18 g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, sól 17,93 g, tłuszcz 17,67 g, węglowodany ogółem 60,93 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 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1859 kcal, białko ogółem 90,38 g, błonnik pokarmowy 35,77 g, cukry 35,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,01 g, sól 23,3 g, tłuszcz 53,52 g, węglowodany ogółem 260,11 g, węglowodany przyswajalne 208,21 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,51 g, tłuszcz 22,66 g, węglowodany ogółem 69,97 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

766 kcal
białko ogółem 43,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, tłuszcz 15,18 g, węglowodany przyswajalne 91,12 g, błonnik pokarmowy 11,69 g, cukry 21,81 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 118,19 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

544 kcal
białko ogółem 20,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, sól 17,99 g, tłuszcz 21,44 g, węglowodany ogółem 68,81 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 86,22 g, błonnik pokarmowy 16,33 g, cukry 26,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g, sól 23,34 g, tłuszcz 59,28 g, węglowodany ogółem 258,37 g, węglowodany przyswajalne 217,7 g,

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

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 18,89 g, węglowodany ogółem 62,01 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

766 kcal
białko ogółem 43,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, tłuszcz 15,18 g, węglowodany przyswajalne 91,12 g, błonnik pokarmowy 11,69 g, cukry 21,81 g, sól 1,84 g, węglowodany ogółem 118,19 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne
12,91 g

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,41 g, błonnik pokarmowy 8,18
g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,05 g, sól 17,93 g, tłuszcz 17,67 g,
węglowodany ogółem 60,93 g, węglowodany
przyswajalne 50,83 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 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 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 20 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1859 kcal, białko ogółem 90,38 g, błonnik pokarmowy 35,77 g, cukry 35,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,01 g, sól 23,3 g, tłuszcz 53,52 g, węglowodany ogółem 260,11 g, węglowodany przyswajalne 208,21 g.

Dieta Stołówka

Obiad

752 kcal
białko ogółem 43,2 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,92 g, tłuszcz 18 g, węglowodany
przyswajalne 30,65 g, błonnik pokarmowy 16,24
g, cukry 22,2 g, sól 2,66 g, węglowodany ogółem
108,66 g

**Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/**

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

**Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - koperk. 165 g duszenie /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml,
mąka pszenna 10 g

Kasza jęczmienna na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna 75 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 752 kcal, białko ogółem 43,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, tłuszcz 18 g, węglowodany przyswajalne 30,65 g, błonnik pokarmowy 16,24 g, cukry 22,2 g, sól 2,66 g, węglowodany ogółem 108,66 g.