

JADŁOSPIS NA 2025-01-03 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

713 kcal
białko ogółem 24,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, sól 1,66 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 100,46 g, węglowodany przyswajalne 25,85 g, cukry 26,7 g, błonnik pokarmowy 7,46 g

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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

866 kcal
białko ogółem 43,8 g, tłuszcz 11,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, sól 5,22 g, węglowodany ogółem 147,86 g, cukry 11,75 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, węglowodany przyswajalne 61,22 g

Zupa ogórkowa na wyw. mięsno - jarz. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

biodrówka 60 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, ogórki kiszzone 80 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 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 bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 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 ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2349 kcal, białko ogółem 85,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,22 g, sól 8,69 g, tłuszcz 56,94 g, węglowodany ogółem 372,69 g, węglowodany przyswajalne 131,34 g, cukry 53,36 g, błonnik pokarmowy 37,14 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

717 kcal
białko ogółem 24,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, sól 1,65 g, tłuszcz 23,9 g, węglowodany ogółem 103,28 g, węglowodany przyswajalne 87,77 g, cukry 23,34 g, błonnik pokarmowy 4,29 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 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 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

819 kcal
białko ogółem 34,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,32 g, błonnik pokarmowy 7,65 g, cukry 13,17 g, węglowodany ogółem 143,96 g, węglowodany przyswajalne 114,49 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

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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 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 puszk 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: 2309 kcal, białko ogółem 77,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,64 g, sól 5,95 g, tłuszcz 62,42 g, węglowodany ogółem 375,57 g, węglowodany przyswajalne 308,45 g, cukry 49,55 g, błonnik pokarmowy 18,18 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

670 kcal
białko ogółem 27,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,61 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 102,32 g, węglowodany przyswajalne 87,71 g, cukry 21,69 g, błonnik pokarmowy 4,29 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

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

806 kcal
białko ogółem 38,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,18 g, sól 3,36 g, tłuszcz 16,19 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 15,01 g, węglowodany ogółem 128,64 g, węglowodany przyswajalne 54,01 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 bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 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 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: 2189 kcal, białko ogółem 83,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,65 g, sól 6,77 g, tłuszcz 50,67 g, węglowodany ogółem 359,23 g, węglowodany przyswajalne 247,85 g, cukry 49,69 g, błonnik pokarmowy 24,32 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

502 kcal
białko ogółem 21,4 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 4,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, sól 1,92 g, tłuszcz 19,78 g, węglowodany ogółem 62,74 g, węglowodany przyswajalne 53,08 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

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, białnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 38,96 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,53 g, sól 2,5 g, tłuszcz 12,51 g,
błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 8,65 g,
węglowodany ogółem 117,36 g, węglowodany
przyswajalne 52,32 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 bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, białnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g,
sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 14,17 g, białnik pokarmowy 11,1 g,
cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g,
sól 1,39 g, tłuszcz 10,84 g, węglowodany ogółem 83,61 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 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 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

141 kcal
białko ogółem 4,1 g, białnik pokarmowy 2,32 g,
cukry 0,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g,
sól 0,71 g, tłuszcz 6,51 g, węglowodany ogółem 17,44 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 20,0002 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 g

Suma posiłków: 1953 kcal, białko ogółem 80,09 g, białnik pokarmowy 38,31 g, cukry 29,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,36 g, sól 6,54 g, tłuszcz 52,09 g, węglowodany ogółem 300,49 g, węglowodany przyswajalne 190,36 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

717 kcal
białko ogółem 24,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, sól 1,65 g, tłuszcz 23,9 g, węglowodany ogółem 103,28 g, węglowodany przyswajalne 87,77 g, cukry 23,34 g, błonnik pokarmowy 4,29 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 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 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

819 kcal
białko ogółem 34,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,32 g, błonnik pokarmowy 7,65 g, cukry 13,17 g, węglowodany ogółem 143,96 g, węglowodany przyswajalne 114,49 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

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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 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 puszk. 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: 2309 kcal, białko ogółem 77,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,64 g, sól 5,95 g, tłuszcz 62,42 g, węglowodany ogółem 375,57 g, węglowodany przyswajalne 308,45 g, cukry 49,55 g, błonnik pokarmowy 18,18 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 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, białnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 38,09 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,17 g, sól 3,36 g, tłuszcz 16,15 g,
białnik pokarmowy 13,69 g, cukry 12,02 g,
węglowodany ogółem 124,66 g, węglowodany
przyswajalne 54,01 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, jajka kurze 15 g, kasza manna 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, białnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g,
sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 14,17 g, białnik pokarmowy 11,1 g,
cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g,
sól 1,39 g, tłuszcz 10,84 g, węglowodany ogółem 83,61 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 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 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1860 kcal, białko ogółem 75,49 g, białnik pokarmowy 38,23 g, cukry 30,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,03 g, sól 6,69 g, tłuszcz 49,45 g, węglowodany ogółem 292,51 g, węglowodany przyswajalne 180,81 g,