

JADŁOSPIS NA 2024-12-09 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

782 kcal
białko ogółem 35,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,8 g, tłuszcz 26,63 g, węglowodany ogółem 99,77 g, węglowodany przyswajalne 32,47 g, cukry 17,15 g, błonnik pokarmowy 8,22 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

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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
sałata 15,0003 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

Obiad

719 kcal
białko ogółem 50,6 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 20,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,42 g, sól 4,04 g, tłuszcz 53,45 g, węglowodany ogółem 104,02 g, węglowodany przyswajalne 68,38 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/
Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 0 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g

Żeberka w marynacie 175 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/
żeberka 130 g, jarzynka 200g 5 g, musztarda sareska 210g 20 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, miód porcyjny-20g 1 g, olej rzepakowy 5 ml, passata pomidorowa 15 g

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/
Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

713 kcal
białko ogółem 30,48 g, błonnik pokarmowy 6,16 g, cukry 2,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,35 g, sól 17,52 g, tłuszcz 26,9 g, węglowodany ogółem 86,81 g, węglowodany przyswajalne 2,41 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

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

ogórek św.
ogórek św. 50 g

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

Suma posiłków: 2270 kcal, białko ogółem 117,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,58 g, sól 25,37 g, tłuszcz 107,22 g, węglowodany ogółem 304,16 g, węglowodany przyswajalne 114,54 g, cukry 50,71 g, błonnik pokarmowy 25,99 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 31,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,08 g, węglowodany ogółem 104,4 g, węglowodany przyswajalne 96,1 g, cukry 17,22 g, błonnik pokarmowy 4,26 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

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

szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 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

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

Obiad

786 kcal
białko ogółem 40,14 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 17,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,02 g, tłuszcz 13,12 g, węglowodany ogółem 134,36 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

717 kcal
białko ogółem 30,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, sól 17,51 g, tłuszcz 27,61 g, węglowodany ogółem 88,22 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2353 kcal, białko ogółem 104,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,78 g, sól 23,06 g, tłuszcz 66,76 g, węglowodany ogółem 346,23 g, węglowodany przyswajalne 260,6 g, cukry 35,32 g, błonnik pokarmowy 16,7 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

694 kcal
białko ogółem 31,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 3,28 g, tłuszcz 18,48 g, węglowodany ogółem 104,34 g, węglowodany przyswajalne 96,04 g, cukry 17,17 g, błonnik pokarmowy 4,26 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

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

szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 15,0003 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

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

Obiad

829 kcal
białko ogółem 46,21 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g, sól 1,18 g, tłuszcz 18,77 g, węglowodany ogółem 127,08 g, węglowodany przyswajalne 94,16 g, cukry 19,37 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

lopotka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

494 kcal
białko ogółem 23,52 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 7,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g, sól 17,51 g, tłuszcz 12,76 g, węglowodany ogółem 72,71 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

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 150 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2113 kcal, białko ogółem 103,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,38 g, sól 22,22 g, tłuszcz 50,96 g, węglowodany ogółem 323,38 g, węglowodany przyswajalne 252,17 g, cukry 44,58 g, błonnik pokarmowy 17,1 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

510 kcal
białko ogółem 25,21 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, sól 2,61 g, tłuszcz 19,13 g, węglowodany ogółem 63,14 g, węglowodany przyswajalne 52,6 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 30 g

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

szynkowa 35 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

sałata

sałata 15,0003 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

861 kcal
białko ogółem 39,53 g, błonnik pokarmowy 11,11 g, cukry 16,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 1,15 g, tłuszcz 24,17 g, węglowodany ogółem 129,73 g, węglowodany przyswajalne 103,16 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik 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-peczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 21,45 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 0,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 18,06 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany ogółem 65,13 g, węglowodany przyswajalne 53,59 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 40,0004 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

137 kcal
białko ogółem 6,24 g, błonnik pokarmowy 2,24 g, cukry 0,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, sól 0,69 g, tłuszcz 5,81 g, węglowodany ogółem 15,93 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

kiełbasa krakowka parzona 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Suma posiłków: 2091 kcal, białko ogółem 94,61 g, błonnik pokarmowy 34,78 g, cukry 31,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g, sól 22,53 g, tłuszcz 70,4 g, węglowodany ogółem 290,03 g, węglowodany przyswajalne 234,11 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 31,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,08 g, węglowodany ogółem 104,4 g, węglowodany przyswajalne 96,1 g, cukry 17,22 g, błonnik pokarmowy 4,26 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

pomidor

pomidor 60 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Drugie śniadanie

286 kcal
białko ogółem 6,05 g, błonnik pokarmowy 1,43 g, cukry 29,01 g, węglowodany ogółem 34,67 g, sól 0,9 g, tłuszcz 13,87 g, węglowodany przyswajalne 13,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g

Salatka grecka z arbuzem 180 g /Alergeny: 7,3/

rukola sałata 30 g, arbuz 150 g, ser sałatkowy 30 g, cebula 25 g, miód porcyjny-20g 20 g, cytryna 6 g, olej rzepakowy 10 ml

Obiad

786 kcal
białko ogółem 40,14 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 17,06 g, sól 2,02 g, tłuszcz 13,12 g, węglowodany ogółem 134,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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

Kolacja

795 kcal
białko ogółem 34,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,57 g, sól 17,56 g, tłuszcz 31,11 g, węglowodany ogółem 95,72 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

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 200 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2621 kcal, białko ogółem 112,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,95 g, sól 23,76 g, tłuszcz 83,18 g, węglowodany ogółem 369,15 g, węglowodany przyswajalne 274,38 g, cukry 64,03 g, błonnik pokarmowy 17,25 g.

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

Śniadanie

510 kcal
białko ogółem 25,21 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, sól 2,61 g, tłuszcz 19,13 g, węglowodany ogółem 63,14 g, węglowodany przyswajalne 52,6 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 30 g

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

szynkowa 35 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

sałata

sałata 15,0003 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

778 kcal
białko ogółem 40,14 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 15,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 2,02 g, tłuszcz 13,12 g, węglowodany ogółem 132,36 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

lopátka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik 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

Sałátka 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

492 kcal
białko ogółem 21,45 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 0,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 18,06 g, tłuszcz 18,84 g, węglowodany ogółem 65,13 g, węglowodany przyswajalne 53,59 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 40,0004 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

137 kcal
białko ogółem 6,24 g, błonnik pokarmowy 2,24 g, cukry 0,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, sól 0,69 g, tłuszcz 5,81 g, węglowodany ogółem 15,93 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

kiełbasa krakowka parzona 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Suma posiłków: 2008 kcal, białko ogółem 95,22 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, cukry 30,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,15 g, sól 23,4 g, tłuszcz 59,35 g, węglowodany ogółem 292,66 g, węglowodany przyswajalne 233,42 g.