

JADŁOSPIS NA 2024-12-12 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

746 kcal
białko ogółem 27,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 2,72 g, tłuszcz 21,28 g, węglowodany ogółem 107,46 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 29,56 g, błonnik pokarmowy 6,39 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 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

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

631 kcal
białko ogółem 28,61 g, tłuszcz 22,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 3,53 g, węglowodany ogółem 79,26 g, cukry 18,65 g, błonnik pokarmowy 15,17 g, węglowodany przyswajalne 53,55 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

Krokiety warzywne 130 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/
mąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 10 g, pieczarki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, Serek topiony 100g/ szt. 11 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

773 kcal
białko ogółem 35,36 g, błonnik pokarmowy 7,09 g, cukry 5,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, sól 3,51 g, tłuszcz 39,62 g, węglowodany ogółem 66,08 g, węglowodany przyswajalne 2,31 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

pastę z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 30 g

ogórki kiszzone
ogórki kiszzone 45 g

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

Suma posiłków: 2266 kcal, białko ogółem 92,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,49 g, sól 9,76 g, tłuszcz 83,84 g, węglowodany ogółem 281 g, węglowodany przyswajalne 108,49 g, cukry 76,32 g, błonnik pokarmowy 30,69 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 27,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 2,71 g, tłuszcz 22,2 g, węglowodany ogółem 111,64 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 28 g, błonnik pokarmowy 2,41 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

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

747 kcal
białko ogółem 53,01 g, tłuszcz 7,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,65 g, sól 3,23 g, węglowodany ogółem 116,97 g, węglowodany przyswajalne 89,96 g, błonnik pokarmowy 10,34 g, cukry 17,99 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

795 kcal
białko ogółem 36,37 g, błonnik pokarmowy 4,07 g, cukry 4,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,81 g, sól 2,78 g, tłuszcz 41,45 g, węglowodany ogółem 71,69 g, węglowodany przyswajalne 65,43 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2408 kcal, białko ogółem 118,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,43 g, sól 8,72 g, tłuszcz 71,09 g, węglowodany ogółem 328,5 g, węglowodany przyswajalne 269,94 g, cukry 73,65 g, błonnik pokarmowy 18,86 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

683 kcal
białko ogółem 31,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, sól 2,87 g, tłuszcz 17,6 g, węglowodany ogółem 101,18 g, węglowodany przyswajalne 94,53 g, cukry 13,75 g, błonnik pokarmowy 3,6 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

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

747 kcal
białko ogółem 53,01 g, tłuszcz 7,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,65 g, sól 3,23 g, węglowodany ogółem 116,97 g, węglowodany przyswajalne 89,96 g, błonnik pokarmowy 10,34 g, cukry 17,99 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

807 kcal
białko ogółem 44,23 g, błonnik pokarmowy 4,07 g, cukry 21,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, sól 2,47 g, tłuszcz 31,57 g, węglowodany ogółem 88,86 g, węglowodany przyswajalne 64,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/
kefir375g 375 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2353 kcal, białko ogółem 130,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,29 g, sól 8,57 g, tłuszcz 56,61 g, węglowodany ogółem 335,21 g, węglowodany przyswajalne 275,62 g, cukry 76,65 g, błonnik pokarmowy 20,05 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

514 kcal
białko ogółem 34,65 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 1,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,06 g, sól 2,62 g, tłuszcz 18,25 g, węglowodany ogółem 65,96 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

skryr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skryr naturalny 140g 140 g

sałata

sałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

767 kcal
białko ogółem 52,8 g, tłuszcz 12,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, sól 2,28 g, węglowodany ogółem 113,77 g, węglowodany przyswajalne 92,53 g, błonnik pokarmowy 11,83 g, cukry 13 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

87 kcal
białko ogółem 3,68 g, błonnik pokarmowy 2,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,87 g, węglowodany przyswajalne 4,83 g, węglowodany ogółem 8,04 g, cukry 0,6 g

Kolacja

719 kcal
białko ogółem 35,92 g, błonnik pokarmowy 10,09 g, cukry 4,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,64 g, sól 3,45 g, tłuszcz 36,89 g, węglowodany ogółem 64,32 g, węglowodany przyswajalne 54,19 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 45 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

99 kcal
białko ogółem 2,52 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,29 g, sól 0,33 g, tłuszcz 3,81 g, węglowodany ogółem 14,34 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

Suma posiłków: 2231 kcal, białko ogółem 130,17 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, cukry 28,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,48 g, sól 9,21 g, tłuszcz 76,38 g, węglowodany ogółem 277,63 g, węglowodany przyswajalne 215,58 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 27,79 g, błonnik pokarmowy 2,41 g, cukry 28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 2,71 g, tłuszcz 22,2 g, węglowodany ogółem 111,64 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

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

747 kcal
białko ogółem 53,01 g, tłuszcz 7,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,65 g, sól 3,23 g, węglowodany ogółem 116,97 g, węglowodany przyswajalne 89,96 g, błonnik pokarmowy 10,34 g, cukry 17,99 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

795 kcal
białko ogółem 36,37 g, błonnik pokarmowy 4,07 g, cukry 4,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,81 g, sól 2,78 g, tłuszcz 41,45 g, węglowodany ogółem 71,69 g, węglowodany przyswajalne 65,43 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. 33 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

pomidor

pomidor 40 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2408 kcal, białko ogółem 118,37 g, błonnik pokarmowy 18,86 g, cukry 73,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,43 g, sól 8,72 g, tłuszcz 71,09 g, węglowodany ogółem 328,5 g, węglowodany przyswajalne 269,94 g,

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

Śniadanie

514 kcal
białko ogółem 34,65 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 1,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,06 g, sól 2,62 g, tłuszcz 18,25 g, węglowodany ogółem 65,96 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

skryr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skryr naturalny 140g 140 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

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

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

sałata

sałata 15,0003 g

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

767 kcal
białko ogółem 52,8 g, tłuszcz 12,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, sól 2,28 g, węglowodany ogółem 113,77 g, węglowodany przyswajalne 92,53 g, błonnik pokarmowy 11,83 g, cukry 13 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 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

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 35,56 g, błonnik pokarmowy 9,61 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,62 g, sól 3,44 g, tłuszcz 36,81 g, węglowodany ogółem 62,68 g, węglowodany przyswajalne 53,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 1 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 45 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 125,64 g, błonnik pokarmowy 32,61 g, cukry 27,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, sól 8,59 g, tłuszcz 68,57 g, węglowodany ogółem 272,86 g, węglowodany przyswajalne 196,87 g,