

JADŁOSPIS NA 2024-12-18 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 29,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,89 g, tłuszcz 20,77 g, węglowodany ogółem 82,53 g, węglowodany przyswajalne 18,79 g, cukry 16,21 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
1,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 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

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 2,25 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

564 kcal
białko ogółem 16,52 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, sól 3,11 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 65,13 g, węglowodany przyswajalne 2,21 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2127 kcal, białko ogółem 88,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,44 g, sól 8,25 g, tłuszcz 58,05 g, węglowodany ogółem 309,32 g, węglowodany przyswajalne 126,32 g, cukry 59,48 g, błonnik pokarmowy 27,02 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, tłuszcz 15 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, sól 2,25 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 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 kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Kolacja

572 kcal
białko ogółem 17 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, sól 3,1 g, tłuszcz 22,88 g, węglowodany ogółem 69,69 g, węglowodany przyswajalne 64,13 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2139 kcal, białko ogółem 89,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,46 g, sól 8,23 g, tłuszcz 59,93 g, węglowodany ogółem 318,06 g, węglowodany przyswajalne 250,16 g, cukry 56,36 g, błonnik pokarmowy 19,56 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 30,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 2,88 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 86,65 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 14,6 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 2,25 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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

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

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

488 kcal
białko ogółem 12,99 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 17,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, sól 2,47 g, tłuszcz 8,18 g, węglowodany ogółem 85,87 g, węglowodany przyswajalne 63,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1995 kcal, białko ogółem 85,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,86 g, sól 7,6 g, tłuszcz 38,63 g, węglowodany ogółem 334,18 g, węglowodany przyswajalne 249,68 g, cukry 71,16 g, błonnik pokarmowy 19,56 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

466 kcal
białko ogółem 22,12 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,96 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 57,51 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 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

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 2,25 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 16,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,34 g, sól 3,04 g, tłuszcz 19,11 g, węglowodany ogółem 61,73 g, węglowodany przyswajalne 52,93 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 0,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 0,69 g, tłuszcz 5,5 g, węglowodany ogółem 15,21 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

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

szynkowa 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

Suma posiłków: 2069 kcal, białko ogółem 93,87 g, błonnik pokarmowy 40,13 g, cukry 37,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,56 g, sól 10,14 g, tłuszcz 59,22 g, węglowodany ogółem 305,73 g, węglowodany przyswajalne 211,95 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 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

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 2,25 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 16,88 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,49 g, sól 2,57 g, tłuszcz 26,18 g, węglowodany ogółem 70,76 g, węglowodany przyswajalne 64,13 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. 30 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2145 kcal, białko ogółem 89,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,91 g, sól 7,7 g, tłuszcz 63,23 g, węglowodany ogółem 319,13 g, węglowodany przyswajalne 250,16 g, cukry 56,46 g, błonnik pokarmowy 19,56 g,

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

Śniadanie

490 kcal
białko ogółem 22,72 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 4,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,33 g, tłuszcz 16,56 g, węglowodany ogółem 64,53 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 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

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

794 kcal
białko ogółem 40,98 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 15,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, sól 2,25 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 133,46 g, węglowodany przyswajalne 79,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 16,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,34 g, sól 3,04 g, tłuszcz 19,11 g, węglowodany ogółem 61,73 g, węglowodany przyswajalne 52,93 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1962 kcal, białko ogółem 87,11 g, błonnik pokarmowy 32,49 g, cukry 37,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,84 g, sól 10,34 g, tłuszcz 53,85 g, węglowodany ogółem 291,84 g, węglowodany przyswajalne 211,86 g.