

JADŁOSPIS NA 2024-12-19 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

947 kcal
białko ogółem 40,46 g, cukry 16,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 2,44 g, tłuszcz 34,6 g, węglowodany ogółem 115,81 g, węglowodany przyswajalne 23,72 g, błonnik pokarmowy 6,66 g

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

baleron płocki kg 33 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 200 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

70 kcal
białko ogółem 1,35 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 13,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 16,95 g, węglowodany przyswajalne 14,1 g

pomarańcze

pomarańcze 150 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 34,37 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 6,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, sól 4,03 g, tłuszcz 19,17 g, węglowodany ogółem 67,07 g, węglowodany przyswajalne 1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2286 kcal, białko ogółem 116,97 g, cukry 50,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,11 g, sól 9,55 g, tłuszcz 67,79 g, węglowodany ogółem 296,75 g, węglowodany przyswajalne 66,89 g, błonnik pokarmowy 29,74 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze
pomarańcze 100 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

577 kcal
białko ogółem 22,84 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 2,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,41 g, sól 3,66 g, tłuszcz 24,53 g, węglowodany ogółem 67,84 g, węglowodany przyswajalne 63,59 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

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

Suma posiłków: 2051 kcal, białko ogółem 92,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,62 g, sól 9,45 g, tłuszcz 60,65 g, węglowodany ogółem 287,7 g, węglowodany przyswajalne 188,6 g, cukry 53,15 g, błonnik pokarmowy 21,03 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

633 kcal
białko ogółem 27,27 g, cukry 15,39 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 9,86 g, sól 2,81 g, tłuszcz
17,56 g, węglowodany ogółem 93,35 g,
węglowodany przyswajalne 85,58 g, błonnik
pokarmowy 2,34 g

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

baleron płocki kg 33 g

**zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem
11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik
pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g,
węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany
przyswajalne 27,22 g

**Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 34,79 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 5,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72
g, sól 4,02 g, tłuszcz 13,53 g, węglowodany
ogółem 71,57 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1897 kcal, białko ogółem 103,75 g, cukry 43,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,18 g, sól 9,91 g, tłuszcz 45,01 g, węglowodany ogółem 273,14 g, węglowodany przyswajalne 185,91 g, błonnik pokarmowy 20,99 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 22,2 g, cukry 2,91 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 6,75 g, sól 2,04 g, tłuszcz
16,67 g, węglowodany ogółem 64,8 g, błonnik
pokarmowy 9,16 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

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

baleron płocki kg 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

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

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik
pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g,
węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany
przyswajalne 27,22 g

**Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 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

Salatka z burakiem, serem feta i roszponką 120 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

buraki 65 g, ser sałatkowy 15 g, bazylija 1 g, roszponka 15 g, cytryna 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4
g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany
ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne
52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 4,52 g, błonnik pokarmowy 2,2 g,
cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,4
g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,55 g, węglowodany
ogółem 15,44 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 1964 kcal, białko ogółem 106,84 g, cukry 34,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, sól 9,96 g, tłuszcz 57,41 g, węglowodany ogółem 262,43 g, błonnik pokarmowy 38,56 g, węglowodany przyswajalne 159,93 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

883 kcal
białko ogółem 36,93 g, cukry 13,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, sól 2,5 g, tłuszcz 31,86 g, węglowodany ogółem 114,11 g, węglowodany przyswajalne 85,64 g, błonnik pokarmowy 2,34 g

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

baleron płocki kg 33 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko 1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g, węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany przyswajalne 27,22 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

600 kcal
białko ogółem 34,85 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, sól 4,02 g, tłuszcz 20,13 g, węglowodany ogółem 71,63 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2207 kcal, białko ogółem 113,47 g, cukry 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,87 g, sól 9,6 g, tłuszcz 65,91 g, węglowodany ogółem 293,96 g, węglowodany przyswajalne 186,03 g, błonnik pokarmowy 20,99 g,

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

Śniadanie

468 kcal
białko ogółem 21,42 g, cukry 1,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 6,69 g, sól 2,04 g, tłuszcz
16,37 g, węglowodany ogółem 60,84 g, błonnik
pokarmowy 7,96 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

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

baleron płocki kg 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 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

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

677 kcal
białko ogółem 40,79 g, tłuszcz 13,72 g, błonnik
pokarmowy 14,35 g, cukry 14,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,58 g, sól 3,07 g,
węglowodany ogółem 96,92 g, węglowodany
przyswajalne 27,22 g

**Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,
pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4
g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany
ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne
52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1777 kcal, białko ogółem 98,56 g, cukry 39,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, sól 9,08 g, tłuszcz 47,09 g, węglowodany ogółem 244,09 g, błonnik pokarmowy 34,39 g, węglowodany przyswajalne 142,38 g,