

JADŁOSPIS NA 2025-02-06 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

708 kcal
białko ogółem 28,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,38 g, sól 2,2 g, tłuszcz 24,12 g, węglowodany ogółem 91,82 g, węglowodany przyswajalne 26,35 g, cukry 17,22 g, błonnik pokarmowy 7,26 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 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

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

szynkowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

812 kcal
białko ogółem 45,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, tłuszcz 25,74 g, węglowodany przyswajalne 67,36 g, sól 4,15 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 15,57 g, węglowodany ogółem 103,42 g

Zupa chrzanowa z jajkiem 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,10,7,6,11,9/

skrzydełka 20 g, Boczek wędzony 5 g, Biała surowa 0,01 kg, cebula 5 g, olej rzepakowy 3 ml, por 0,24 szt., seler 5 g, marchew 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, chrzan 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 2 g, liść laurowy 0,001 szt., ziele angielskie 20g szt 2 g, majeranek 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g

Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 220 g duszenie /Alergeny: 10,1,11,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszkowa 10,0016 g, kukurydza konserwowa 0 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

873 kcal
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 16,4 g, cukry 9,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 3,15 g, tłuszcz 21,59 g, węglowodany ogółem 130,49 g, węglowodany przyswajalne 3,08 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2435 kcal, białko ogółem 109 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,01 g, sól 9,5 g, tłuszcz 71,8 g, węglowodany ogółem 336,23 g, węglowodany przyswajalne 96,79 g, cukry 48,89 g, błonnik pokarmowy 35,22 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, sól 2,55 g, tłuszcz 25,92 g, węglowodany ogółem 97,1 g, węglowodany przyswajalne 88,99 g, cukry 15,66 g, błonnik pokarmowy 3,78 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 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

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

szynkowa 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

pomidor

pomidor 40 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 47,32 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, sól 2,25 g, tłuszcz 10,53 g, węglowodany ogółem 114,56 g, węglowodany przyswajalne 84,98 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

881 kcal
białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 3,14 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 135,05 g, węglowodany przyswajalne 65 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2423 kcal, białko ogółem 116,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,23 g, sól 7,95 g, tłuszcz 66,5 g, węglowodany ogółem 364,54 g, węglowodany przyswajalne 238,97 g, cukry 43,12 g, błonnik pokarmowy 30,04 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

678 kcal
białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, sól 2,55 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 97,04 g, węglowodany przyswajalne 88,93 g, cukry 15,61 g, błonnik pokarmowy 3,78 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 7 g

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

szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 47,32 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, sól 2,25 g, tłuszcz 10,53 g, węglowodany ogółem 114,56 g, węglowodany przyswajalne 84,98 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

803 kcal
białko ogółem 31,16 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,37 g, węglowodany ogółem 134,87 g, węglowodany przyswajalne 64,94 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2285 kcal, białko ogółem 113,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,27 g, sól 7,31 g, tłuszcz 52,72 g, węglowodany ogółem 364,3 g, węglowodany przyswajalne 238,85 g, cukry 43,01 g, błonnik pokarmowy 30,04 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

448 kcal
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 3,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 1,89 g, tłuszcz 14,84 g, węglowodany ogółem 62,92 g, węglowodany przyswajalne 53,55 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

pomidor

pomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 45,59 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 17,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 1,3 g, tłuszcz 14,27 g, węglowodany ogółem 112,04 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

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

793 kcal
białko ogółem 30,94 g, błonnik pokarmowy 18,92 g, cukry 7,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,44 g, tłuszcz 18,2 g, węglowodany ogółem 126,97 g, węglowodany przyswajalne 53,8 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

148 kcal
białko ogółem 4,73 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 0,65 g, tłuszcz 7,9 g, węglowodany ogółem 15,34 g, węglowodany przyswajalne 13,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2239 kcal, białko ogółem 104,64 g, błonnik pokarmowy 44,18 g, cukry 36,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,31 g, sól 6,81 g, tłuszcz 60,43 g, węglowodany ogółem 335,81 g, węglowodany przyswajalne 212,16 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

738 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, sól 2,55 g, tłuszcz 25,92 g, węglowodany ogółem 97,1 g, węglowodany przyswajalne 88,99 g, cukry 15,66 g, błonnik pokarmowy 3,78 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 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

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

rukola sałata
rukola sałata 15 g

pomidor
pomidor 40 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 47,32 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, sól 2,25 g, tłuszcz 10,53 g, węglowodany ogółem 114,56 g, węglowodany przyswajalne 84,98 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/
schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

881 kcal
białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 3,14 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 135,05 g, węglowodany przyswajalne 65 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2423 kcal, białko ogółem 116,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,23 g, sól 7,95 g, tłuszcz 66,5 g, węglowodany ogółem 364,54 g, węglowodany przyswajalne 238,97 g, cukry 43,12 g, błonnik pokarmowy 30,04 g.

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

Śniadanie

448 kcal
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 3,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 1,89 g, tłuszcz 14,84 g, węglowodany ogółem 62,92 g, węglowodany przyswajalne 53,55 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

pomidor

pomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

713 kcal
białko ogółem 47,32 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, sól 2,25 g, tłuszcz 10,53 g, węglowodany ogółem 114,56 g, węglowodany przyswajalne 84,98 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

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

793 kcal
białko ogółem 30,94 g, błonnik pokarmowy 18,92 g, cukry 7,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,44 g, tłuszcz 18,2 g, węglowodany ogółem 126,97 g, węglowodany przyswajalne 53,8 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2083 kcal, białko ogółem 101,64 g, błonnik pokarmowy 43,14 g, cukry 37,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, sól 7,11 g, tłuszcz 48,79 g, węglowodany ogółem 322,99 g, węglowodany przyswajalne 197,16 g,