

JADŁOSPIS NA 2025-01-15 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

773 kcal
białko ogółem 34,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, sól 18,5 g, tłuszcz 26,49 g, węglowodany ogółem 97,36 g, węglowodany przyswajalne 32,68 g, cukry 17,49 g, błonnik pokarmowy 7,77 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

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

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

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

Obiad

826 kcal
białko ogółem 40,09 g, błonnik pokarmowy 16,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g, sól 6,18 g, tłuszcz 16,92 g, węglowodany przyswajalne 49,43 g, węglowodany ogółem 135,8 g, cukry 23,13 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Gotowane kluski śląskie 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/
kluski śląskie 200 g, woda wodociągowa 500 ml

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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

709 kcal
białko ogółem 29,11 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, sól 2,62 g, tłuszcz 26,39 g, węglowodany ogółem 85,31 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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

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

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2427 kcal, białko ogółem 109,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, sól 27,3 g, tłuszcz 75,79 g, węglowodany ogółem 334,13 g, węglowodany przyswajalne 82,22 g, cukry 50,99 g, błonnik pokarmowy 33,9 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 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

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

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

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, bazyli 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

814 kcal
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, sól 4,41 g, tłuszcz 11,62 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g, węglowodany ogółem 143,74 g, cukry 22,46 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

716 kcal
białko ogółem 29,52 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, sól 2,61 g, tłuszcz 27,34 g, węglowodany ogółem 89,8 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2426 kcal, białko ogółem 112,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,93 g, sól 25,51 g, tłuszcz 72,4 g, węglowodany ogółem 350,57 g, węglowodany przyswajalne 266,62 g, cukry 46,89 g, błonnik pokarmowy 23,48 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

685 kcal
białko ogółem 28,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 18,34 g, tłuszcz 16,05 g, węglowodany ogółem 110,46 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,82 g, błonnik pokarmowy 4,25 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

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

schab pieczony 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

814 kcal
białko ogółem 43,25 g, sól 4,41 g, tłuszcz 11,62 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, węglowodany ogółem 143,74 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, sól 2,5 g, tłuszcz 13,64 g, węglowodany ogółem 68,84 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

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

baleron płocki kg 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2036 kcal, białko ogółem 92,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, sól 25,26 g, tłuszcz 41,55 g, węglowodany ogółem 339,84 g, węglowodany przyswajalne 266,2 g, cukry 61,77 g, błonnik pokarmowy 22,14 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

503 kcal
białko ogółem 25,44 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51
g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,51 g, węglowodany
ogółem 61,44 g, węglowodany przyswajalne
52,77 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

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

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

Obiad

829 kcal
białko ogółem 43,03 g, błonnik pokarmowy 14,17
g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, sól 4,38
g, tłuszcz 15,25 g, węglowodany przyswajalne
109,91 g, węglowodany ogółem 140,53 g, cukry
17,34 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt
10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

501 kcal
białko ogółem 24,94 g, błonnik pokarmowy 8,99
g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,4 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany
ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 53,39
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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11
g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany
ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2226 kcal, białko ogółem 107,9 g, błonnik pokarmowy 38,14 g, cukry 56,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,85 g, sól 27,51 g, tłuszcz 65,97 g,
węglowodany ogółem 324,71 g, węglowodany przyswajalne 228,79 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko 1l.-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

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

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

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, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

814 kcal
białko ogółem 43,25 g, sól 4,41 g, tłuszcz 11,62 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, węglowodany ogółem 143,74 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

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

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

692 kcal
białko ogółem 26,72 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,95 g, sól 2,17 g, tłuszcz 26,24 g, węglowodany ogółem 89,08 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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 30 g

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

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2402 kcal, białko ogółem 109,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,51 g, sól 25,07 g, tłuszcz 71,3 g, węglowodany ogółem 349,85 g, węglowodany przyswajalne 266,62 g, cukry 46,79 g, błonnik pokarmowy 23,48 g.

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

Śniadanie

503 kcal
białko ogółem 25,44 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,51
g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,51 g, węglowodany
ogółem 61,44 g, węglowodany przyswajalne
52,77 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

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

794 kcal
białko ogółem 43,25 g, sól 4,41 g, tłuszcz 11,62
g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 17,47 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g,
węglowodany ogółem 138,75 g, węglowodany
przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 1 g, rosół bulion 0,1 szt., pieprz sztuki 1 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

501 kcal
białko ogółem 24,94 g, błonnik pokarmowy 8,99
g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,4 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany
ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 53,39
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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1909 kcal, białko ogółem 96,57 g, błonnik pokarmowy 36,54 g, cukry 39,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,07 g, sól 26,44 g, tłuszcz 50,07 g, węglowodany ogółem 289,73 g, węglowodany przyswajalne 225,06 g.