

JADŁOSPIS NA 2025-01-16 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

779 kcal
białko ogółem 32,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,63 g, sól 3,21 g, tłuszcz 27,96 g, węglowodany ogółem 97,26 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 18,57 g, błonnik pokarmowy 6,88 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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

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

Obiad

939 kcal
białko ogółem 50,98 g, błonnik pokarmowy 16,65 g, cukry 34,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, sól 2,92 g, tłuszcz 37,13 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 41,75 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/
kaliafiór mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Karkówka wieprzowa po cygańsku 195 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,13/
karkówka 130 g, cebula 10 g, pieczarki 15 g, ogórki kiszzone 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, mąka pszenna 5 g, olej rzepakowy 3 ml, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, musztarda sareska 210g 2 g, czosnek świeży 1,0002 g

Ziemniaki opiekane 200 g
ziemniak cząstka 200 g

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/
marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 27,86 g, błonnik pokarmowy 7,79 g, cukry 6,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, sól 4,47 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 67,68 g, węglowodany przyswajalne 0,93 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

galaretką z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2367 kcal, białko ogółem 111,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, sól 10,6 g, tłuszcz 88,93 g, węglowodany ogółem 287,8 g, węglowodany przyswajalne 69,15 g, cukry 68,5 g, błonnik pokarmowy 32,72 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 32,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 3,2 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 98,01 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 15,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 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

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

Obiad

923 kcal
białko ogółem 42,55 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 3,18 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 130,67 g, węglowodany przyswajalne 98,52 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

612 kcal
białko ogółem 28,41 g, błonnik pokarmowy 4,38 g, cukry 4,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, sól 4,46 g, tłuszcz 24,41 g, węglowodany ogółem 72,31 g, węglowodany przyswajalne 62,85 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

galaretką z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2352 kcal, białko ogółem 104,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,99 g, sól 10,84 g, tłuszcz 79,68 g, węglowodany ogółem 310,09 g, węglowodany przyswajalne 249,76 g, cukry 48,12 g, błonnik pokarmowy 18,83 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 32,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 2,55 g, tłuszcz 21,22 g, węglowodany ogółem 96,85 g, węglowodany przyswajalne 88,33 g, cukry 14,35 g, błonnik pokarmowy 2,55 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

Obiad

798 kcal
białko ogółem 47,67 g, błonnik pokarmowy 13,33
g, cukry 22,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,97 g, sól 2,51 g, tłuszcz 11,8 g, węglowodany
ogółem 130,39 g, węglowodany przyswajalne
96,35 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

552 kcal
białko ogółem 28,35 g, błonnik pokarmowy 4,38
g, cukry 4,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,12 g, sól 4,46 g, tłuszcz 17,81 g, węglowodany
ogółem 72,25 g, węglowodany przyswajalne
62,79 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

galaretką z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2145 kcal, białko ogółem 110,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,95 g, sól 9,77 g, tłuszcz 51,78 g, węglowodany ogółem 318,74 g, węglowodany przyswajalne 247,47 g, cukry 42,15 g, błonnik pokarmowy 21,14 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48
g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g,
węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany
przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 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

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

Obiad

mus warzywny

mus warzywny 100 g

957 kcal
białko ogółem 43,41 g, błonnik pokarmowy 16,79 g, cukry 29,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 3,45 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 141,96 g, węglowodany przyswajalne 106,61 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Kolacja

541 kcal
białko ogółem 28,06 g, błonnik pokarmowy 10,31 g, cukry 4,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, sól 4,4 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 64,28 g, węglowodany przyswajalne 51,65 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

galaretką z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

139 kcal
białko ogółem 4,39 g, błonnik pokarmowy 2,29 g, cukry 0,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,64 g, węglowodany ogółem 15,88 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 19,99977 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 2267 kcal, białko ogółem 96,4 g, błonnik pokarmowy 39,27 g, cukry 69,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,33 g, sól 10,77 g, tłuszcz 72,52 g, węglowodany ogółem 318,63 g, węglowodany przyswajalne 222,29 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 32,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 3,2 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 98,01 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 15,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 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

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

Obiad

923 kcal
białko ogółem 42,55 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 3,18 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 130,67 g, węglowodany przyswajalne 98,52 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

612 kcal
białko ogółem 28,41 g, błonnik pokarmowy 4,38 g, cukry 4,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, sól 4,46 g, tłuszcz 24,41 g, węglowodany ogółem 72,31 g, węglowodany przyswajalne 62,85 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

galaretka z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2352 kcal, białko ogółem 104,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,99 g, sól 10,84 g, tłuszcz 79,68 g, węglowodany ogółem 310,09 g, węglowodany przyswajalne 249,76 g, cukry 48,12 g, błonnik pokarmowy 18,83 g,

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

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 40 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

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

Obiad

957 kcal
białko ogółem 43,41 g, błonnik pokarmowy 16,79 g, cukry 29,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 3,45 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 141,96 g, węglowodany przyswajalne 106,61 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko 1l.-karton 10 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Kolacja

541 kcal
białko ogółem 28,06 g, błonnik pokarmowy 10,31 g, cukry 4,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, sól 4,4 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 64,28 g, węglowodany przyswajalne 51,65 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

galaretka z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2128 kcal, białko ogółem 92,01 g, błonnik pokarmowy 36,98 g, cukry 69,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,07 g, sól 10,44 g, tłuszcz 65,88 g, węglowodany ogółem 302,75 g, węglowodany przyswajalne 209,57 g.