

JADŁOSPIS NA 2025-01-20 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 24,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, sól 3,19 g, tłuszcz 22,01 g, węglowodany ogółem 89,54 g, węglowodany przyswajalne 23,72 g, cukry 17,03 g, błonnik pokarmowy 6,19 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 120 g

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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

sałata
sałata 20,0004 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

908 kcal
białko ogółem 54,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, tłuszcz 23,53 g, sól 4,84 g, węglowodany ogółem 125,27 g, cukry 18,24 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, węglowodany przyswajalne 91,76 g

Zupa gołąbkowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
łopatka mielona 50 g, bulion kostka 10 g, jarzynka 200g 5 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g

Duszone eskalopki z kurczaka w sosie cytrynowym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, pieprz sztuki 2 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 10 ml, śmietana 12% tł. 10 g, czosnek mielony 5 g, cebula 15 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 200 ml, masło 200 g 5 g, pietruszka nać 4,0002 g, cytryna 15 g

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/
marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

703 kcal
białko ogółem 30,25 g, błonnik pokarmowy 5,62 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g, sól 2,42 g, tłuszcz 25,7 g, węglowodany ogółem 85,21 g, węglowodany przyswajalne 1,91 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 50 g

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

roszponka
roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 2352 kcal, białko ogółem 109,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,89 g, sól 10,45 g, tłuszcz 71,44 g, węglowodany ogółem 311,22 g, węglowodany przyswajalne 117,39 g, cukry 46,78 g, błonnik pokarmowy 24,26 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

711 kcal
białko ogółem 25,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, sól 3,4 g, tłuszcz 23,06 g, węglowodany ogółem 94,14 g, węglowodany przyswajalne 85,64 g, cukry 15,51 g, błonnik pokarmowy 2,34 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 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 60 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

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

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

749 kcal
białko ogółem 46,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany przyswajalne 88,34 g, błonnik pokarmowy 7,43 g, cukry 15,62 g, sól 2,58 g, węglowodany ogółem 118,11 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 30,73 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,66 g, węglowodany ogółem 89,77 g, węglowodany przyswajalne 63,83 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

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

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

roszponka

roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 2267 kcal, białko ogółem 104,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,39 g, sól 8,64 g, tłuszcz 63,57 g, węglowodany ogółem 321,27 g, węglowodany przyswajalne 237,81 g, cukry 32,18 g, błonnik pokarmowy 12,79 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

651 kcal
białko ogółem 25,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 3,4 g, tłuszcz 16,46 g, węglowodany ogółem 94,08 g, węglowodany przyswajalne 85,58 g, cukry 15,46 g, błonnik pokarmowy 2,34 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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 60 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

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

747 kcal
białko ogółem 45,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, tłuszcz 12,71 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g, błonnik pokarmowy 10,93 g, cukry 20,87 g, sól 2,59 g, węglowodany ogółem 121,18 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne
Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 20,99 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 13,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 2,37 g, tłuszcz 12,32 g, węglowodany ogółem 84,69 g, węglowodany przyswajalne 66,94 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

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

mus warzywny
mus warzywny 100 g

roszponka
roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 2012 kcal, białko ogółem 94,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, sól 8,61 g, tłuszcz 42,44 g, węglowodany ogółem 319,2 g, węglowodany przyswajalne 240,05 g, cukry 50,44 g, błonnik pokarmowy 21,61 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 18,04 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 5,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, sól 3,55 g, tłuszcz 16,89 g, węglowodany ogółem 64,47 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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 60 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

745 kcal
białko ogółem 46,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, tłuszcz 13,1 g, węglowodany przyswajalne 89,41 g, błonnik pokarmowy 9,57 g, cukry 17,78 g, sól 1,89 g, węglowodany ogółem 116,73 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypiior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

14 kcal
białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g, cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

Salatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypiior-pęczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

496 kcal
białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 2,41 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 64,21 g, węglowodany przyswajalne 52,63 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 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 4,45 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,54 g, węglowodany ogółem 15,37 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 15,0003 g

Suma posiłków: 1932 kcal, białko ogółem 105,79 g, błonnik pokarmowy 30,52 g, cukry 34,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,33 g, sól 8,74 g, tłuszcz 53,16 g, węglowodany ogółem 274,55 g, węglowodany przyswajalne 206,99 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

711 kcal
białko ogółem 25,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, sól 3,4 g, tłuszcz 23,06 g, węglowodany ogółem 94,14 g, węglowodany przyswajalne 85,64 g, cukry 15,51 g, błonnik pokarmowy 2,34 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 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 60 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

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

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

749 kcal
białko ogółem 46,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany przyswajalne 88,34 g, błonnik pokarmowy 7,43 g, cukry 15,62 g, sól 2,58 g, węglowodany ogółem 118,11 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 30,73 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,66 g, węglowodany ogółem 89,77 g, węglowodany przyswajalne 63,83 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

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

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

roszponka

roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 2267 kcal, białko ogółem 104,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,39 g, sól 8,64 g, tłuszcz 63,57 g, węglowodany ogółem 321,27 g, węglowodany przyswajalne 237,81 g, cukry 32,18 g, błonnik pokarmowy 12,79 g.

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

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 18,04 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 5,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, sól 3,55 g, tłuszcz 16,89 g, węglowodany ogółem 64,47 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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 60 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 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

45 kcal

białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

749 kcal

białko ogółem 46,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany przyswajalne 88,34 g, błonnik pokarmowy 7,43 g, cukry 15,62 g, sól 2,58 g, węglowodany ogółem 118,11 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:

1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

14 kcal

białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g, cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

Salatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypiior-pęczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

496 kcal

białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 2,41 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 64,21 g, węglowodany przyswajalne 52,63 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 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1810 kcal, białko ogółem 101,21 g, błonnik pokarmowy 26,25 g, cukry 31,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, sól 9,08 g, tłuszcz 47,42 g, węglowodany ogółem 260,56 g, węglowodany przyswajalne 193,2 g,