

JADŁOSPIS NA 2025-01-23 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

728 kcal
białko ogółem 31,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, sól 3,25 g, tłuszcz 25,83 g, węglowodany ogółem 89,4 g, węglowodany przyswajalne 24,11 g, cukry 16,34 g, błonnik pokarmowy 6,78 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

925 kcal
białko ogółem 37,71 g, błonnik pokarmowy 19,98 g, cukry 32,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 3,53 g, tłuszcz 30,51 g, węglowodany ogółem 131,82 g, węglowodany przyswajalne 37,66 g

Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/

kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

Duszony gulasz węgierski z łopatki wieprzowej 160 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8/

łopátka 100 g, pieprz sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka-wołowa 6 g, pieczarki 15 g, olej rzepakowy 3 ml

Kasza jęczmienna na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna 75 g

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

635 kcal
białko ogółem 23,58 g, błonnik pokarmowy 7,01 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,97 g, sól 3,34 g, tłuszcz 23,39 g, węglowodany ogółem 80,5 g, węglowodany przyswajalne 16,42 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

Salátka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2350 kcal, białko ogółem 93,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g, sól 10,13 g, tłuszcz 79,97 g, węglowodany ogółem 318,52 g, węglowodany przyswajalne 78,19 g, cukry 64,3200000000001 g, błonnik pokarmowy 36,65 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

744 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, sól 3,25 g, tłuszcz 26,87 g, węglowodany ogółem 95,6 g, węglowodany przyswajalne 87,19 g, cukry 15,86 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 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

817 kcal
białko ogółem 42,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany przyswajalne 101,8 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 20,17 g, sól 1,21 g, węglowodany ogółem 129,71 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

643 kcal
białko ogółem 24,06 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, sól 3,33 g, tłuszcz 24,35 g, węglowodany ogółem 85,06 g, węglowodany przyswajalne 78,34 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

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2266 kcal, białko ogółem 99,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, sól 7,8 g, tłuszcz 68,18 g, węglowodany ogółem 327,17 g, węglowodany przyswajalne 267,33 g, cukry 49,82 g, błonnik pokarmowy 23,98 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

684 kcal
białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,74 g, sól 3,25 g, tłuszcz 20,27 g, węglowodany ogółem 95,54 g, węglowodany przyswajalne 87,13 g, cukry 15,81 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 7 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

854 kcal
białko ogółem 40,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, tłuszcz 19,02 g, węglowodany przyswajalne 102,25 g, błonnik pokarmowy 14,61 g, cukry 25,69 g, sól 2,33 g, węglowodany ogółem 136,2 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 24 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,61 g, sól 3,33 g, tłuszcz 17,75 g, węglowodany ogółem 85 g, węglowodany przyswajalne 78,28 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 50 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2183 kcal, białko ogółem 97,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,59 g, sól 8,92 g, tłuszcz 57,28 g, węglowodany ogółem 333,54 g, węglowodany przyswajalne 267,66 g, cukry 55,24 g, błonnik pokarmowy 24,8 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

470 kcal
białko ogółem 21,97 g, błonnik pokarmowy 8 g,
cukry 3,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11
g, sól 2,94 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany
ogółem 61,08 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

929 kcal
białko ogółem 40,64 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,2 g, tłuszcz 26,15 g, węglowodany
przyswajalne 103,54 g, błonnik pokarmowy 13,67
g, cukry 31,72 g, sól 2,32 g, węglowodany
ogółem 143,9 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 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

555 kcal
białko ogółem 20,78 g, błonnik pokarmowy 9,53
g, cukry 1,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,09 g, sól 2,63 g, tłuszcz 20 g, węglowodany
ogółem 76,98 g, węglowodany przyswajalne
67,14 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

Sałata makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g,
majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 4,02 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01
g, sól 0,33 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany
ogółem 15,51 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 14,9995 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2254 kcal, białko ogółem 91,81 g, błonnik pokarmowy 35,43 g, cukry 68,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,41 g, sól 10,13 g, tłuszcz 69,52 g, węglowodany ogółem 335,36 g, węglowodany przyswajalne 234,71 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

744 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, sól 3,25 g, tłuszcz 26,87 g, węglowodany ogółem 95,6 g, węglowodany przyswajalne 87,19 g, cukry 15,86 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 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

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

817 kcal
białko ogółem 42,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany przyswajalne 101,8 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 20,17 g, sól 1,21 g, węglowodany ogółem 129,71 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

643 kcal
białko ogółem 24,06 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, sól 3,33 g, tłuszcz 24,35 g, węglowodany ogółem 85,06 g, węglowodany przyswajalne 78,34 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

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2266 kcal, białko ogółem 99,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, sól 7,8 g, tłuszcz 68,18 g, węglowodany ogółem 327,17 g, węglowodany przyswajalne 267,33 g, cukry 49,82 g, błonnik pokarmowy 23,98 g.

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

Śniadanie

470 kcal
białko ogółem 21,97 g, błonnik pokarmowy 8 g,
cukry 3,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11
g, sól 2,94 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany
ogółem 61,08 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

793 kcal
białko ogółem 41,62 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,51 g, tłuszcz 16,48 g,
węglowodany przyswajalne 101,8 g, błonnik
pokarmowy 12,35 g, cukry 16,86 g, sól 1,22 g,
węglowodany ogółem 129,6 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 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

555 kcal
białko ogółem 20,78 g, błonnik pokarmowy 9,53
g, cukry 1,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,09 g, sól 2,63 g, tłuszcz 20 g, węglowodany
ogółem 76,98 g, węglowodany przyswajalne
67,14 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

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g,
majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1989 kcal, białko ogółem 88,77 g, błonnik pokarmowy 31,98 g, cukry 53,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,71 g, sól 8,7 g, tłuszcz 53,91 g,
węglowodany ogółem 305,55 g, węglowodany przyswajalne 220,25 g,