

JADŁOSPIS NA 2025-02-21 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 33,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, sól 1,7 g, tłuszcz 22,82 g, węglowodany ogółem 101,93 g, węglowodany przyswajalne 26,33 g, cukry 25,58 g, błonnik pokarmowy 7,56 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

928 kcal
białko ogółem 43,35 g, błonnik pokarmowy 8,86 g, cukry 14,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,59 g, sól 2,35 g, tłuszcz 38,31 g, węglowodany ogółem 115,73 g, węglowodany przyswajalne 85,07 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, chleb pszenny 15 g, pieprz sztuki 1 g

Śledź w śmietanie 180 g /Alergeny: 4,7,3,1,5,6,9,10,11,13/

śledź marynowany 130 g, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, Por kg 15 g, Jogurt naturalny 25 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

708 kcal
białko ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 2,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,8 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 107,57 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2452 kcal, białko ogółem 94,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,72 g, sól 5,86 g, tłuszcz 83,37 g, węglowodany ogółem 342,03 g, węglowodany przyswajalne 155,67 g, cukry 55,38 g, błonnik pokarmowy 26,54 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

758 kcal
białko ogółem 33,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 1,69 g, tłuszcz 23,77 g, węglowodany ogółem 104,75 g, węglowodany przyswajalne 88,25 g, cukry 22,22 g, błonnik pokarmowy 4,39 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 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

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

620 kcal
białko ogółem 32,48 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 16,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g, sól 3,04 g, tłuszcz 8,74 g, węglowodany ogółem 110,34 g, węglowodany przyswajalne 76,44 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2151 kcal, białko ogółem 84,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 6,53 g, tłuszcz 55,71 g, węglowodany ogółem 343,42 g, węglowodany przyswajalne 270,88 g, cukry 51,29 g, błonnik pokarmowy 19,72 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

698 kcal
białko ogółem 33,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, sól 1,69 g, tłuszcz 17,17 g, węglowodany ogółem 104,69 g, węglowodany przyswajalne 88,19 g, cukry 22,17 g, błonnik pokarmowy 4,39 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 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

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

620 kcal
białko ogółem 32,48 g, błonnik pokarmowy 9,09 g, cukry 16,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g, sól 3,04 g, tłuszcz 8,74 g, węglowodany ogółem 110,34 g, węglowodany przyswajalne 76,44 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

651 kcal
białko ogółem 17,34 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, sól 1,79 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 111,47 g, węglowodany przyswajalne 106,13 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2031 kcal, białko ogółem 84,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,75 g, sól 6,53 g, tłuszcz 42,51 g, węglowodany ogółem 343,3 g, węglowodany przyswajalne 270,76 g, cukry 51,19 g, błonnik pokarmowy 19,72 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

536 kcal
białko ogółem 26,18 g, błonnik pokarmowy 8,5 g, cukry 3,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, sól 2,16 g, tłuszcz 19,12 g, węglowodany ogółem 67,74 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 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

555 kcal
białko ogółem 33,26 g, błonnik pokarmowy 7,43 g,
cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g,
sól 2,18 g, tłuszcz 5,06 g, węglowodany ogółem 99,06 g,
węglowodany przyswajalne 74,75 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g,
sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 14,17 g, błonnik pokarmowy 11,1 g,
cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g,
sól 1,39 g, tłuszcz 10,84 g, węglowodany ogółem 83,61 g,
węglowodany przyswajalne 71,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

141 kcal
białko ogółem 4,1 g, błonnik pokarmowy 2,32 g,
cukry 0,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g,
sól 0,71 g, tłuszcz 6,51 g, węglowodany ogółem 17,44 g,
węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 20,0002 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 g

Suma posiłków: 1801 kcal, białko ogółem 79,17 g, błonnik pokarmowy 33,71 g, cukry 29,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,24 g, sól 6,46 g, tłuszcz 43,98 g, węglowodany ogółem 287,19 g, węglowodany przyswajalne 213,24 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

758 kcal
białko ogółem 33,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 1,69 g, tłuszcz 23,77 g,
węglowodany ogółem 104,75 g, węglowodany przyswajalne 88,25 g, cukry 22,22 g, błonnik pokarmowy 4,39 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 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

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

620 kcal
białko ogółem 32,48 g, błonnik pokarmowy 9,09 g,
cukry 16,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g,
sól 3,04 g, tłuszcz 8,74 g, węglowodany ogółem 110,34 g,
węglowodany przyswajalne 76,44 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g,
cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g,
sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g,
węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/
ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2151 kcal, białko ogółem 84,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 6,53 g, tłuszcz 55,71 g, węglowodany ogółem 343,42 g, węglowodany przyswajalne 270,88 g, cukry 51,29 g, błonnik pokarmowy 19,72 g,

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

Śniadanie

535 kcal
białko ogółem 26,55 g, błonnik pokarmowy 9,18 g,
cukry 2,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g,
sól 2,16 g, tłuszcz 19,35 g, węglowodany ogółem 69,9 g,
węglowodany przyswajalne 55,01 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 40,0004 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

ogórek św.
ogórek św. 70 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

604 kcal
białko ogółem 32,39 g, błonnik pokarmowy 8,99 g,
cukry 13,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g,
sól 3,04 g, tłuszcz 8,7 g, węglowodany ogółem 106,36 g,
węglowodany przyswajalne 76,44 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/
filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

35 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g,
tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16
g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 14,17 g, błonnik pokarmowy 11,1
g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,84 g, węglowodany
ogółem 83,61 g, węglowodany przyswajalne
71,48 g

**Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:
1,3,5,8,10,11,12/**

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypiorek-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

**Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1708 kcal, białko ogółem 74,57 g, błonnik pokarmowy 33,63 g, cukry 30,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,91 g, sól 6,61 g, tłuszcz 41,34 g, węglowodany ogółem 279,21 g, węglowodany przyswajalne 203,69 g.