

JADŁOSPIS NA 2025-04-02 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 29,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,89 g, tłuszcz 20,77 g, węglowodany ogółem 82,53 g, węglowodany przyswajalne 18,79 g, cukry 16,21 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

1093 kcal
białko ogółem 66,12 g, błonnik pokarmowy 16,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g, sól 3 g, tłuszcz 40,56 g, węglowodany ogółem 115,77 g, węglowodany przyswajalne 44,28 g, cukry 18,64 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Smażony kotlet szwajcarski 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,13/
szynka w siatce 15 g, schab b/k 130 g, ser żółty 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 10 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 10 ml

Kasza jęczmienna na sytko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/
Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

599 kcal
białko ogółem 16,41 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 4,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,75 g, tłuszcz 22,03 g, węglowodany ogółem 82,43 g, węglowodany przyswajalne 18,16 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2461 kcal, białko ogółem 113,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,24 g, sól 7,64 g, tłuszcz 83,72 g, węglowodany ogółem 308,93 g, węglowodany przyswajalne 107,39 g, cukry 62,84 g, błonnik pokarmowy 32,8 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

844 kcal
białko ogółem 58,29 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, sól 3,14 g, tłuszcz 13,96 g, węglowodany ogółem 122,45 g, węglowodany przyswajalne 38,49 g, cukry 27,16 g

Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 16,89 g, błonnik pokarmowy 4,04 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 1,74 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 86,99 g, węglowodany przyswajalne 80,08 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2224 kcal, białko ogółem 106,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,28 g, sól 7,76 g, tłuszcz 59 g, węglowodany ogółem 324,35 g, węglowodany przyswajalne 225,44 g, cukry 68,24 g, błonnik pokarmowy 27,43 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

597 kcal
białko ogółem 30,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 2,88 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 86,65 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 14,6 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

844 kcal
białko ogółem 58,29 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, sól 3,14 g, tłuszcz 13,96 g, węglowodany ogółem 122,45 g, węglowodany przyswajalne 38,49 g, cukry 27,16 g

banan

banan 120 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 16,83 g, błonnik pokarmowy 4,04 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, sól 1,74 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 86,93 g, węglowodany przyswajalne 80,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2104 kcal, białko ogółem 106,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,52 g, sól 7,76 g, tłuszcz 45,8 g, węglowodany ogółem 324,23 g, węglowodany przyswajalne 225,32 g, cukry 68,14 g, błonnik pokarmowy 27,43 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

466 kcal
białko ogółem 22,12 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,96 g, węglowodany ogółem 67,13 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

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

Obiad

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

853 kcal
białko ogółem 57,57 g, błonnik pokarmowy 16,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, sól 2,14 g, tłuszcz 25,36 g, węglowodany ogółem 98,27 g, węglowodany przyswajalne 30,44 g, cukry 13,75 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

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

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 16,61 g, błonnik pokarmowy 10,04 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 0,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 0,69 g, tłuszcz 5,5 g, węglowodany ogółem 15,21 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

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

szynkowa 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

Suma posiłków: 2163 kcal, białko ogółem 110,35 g, błonnik pokarmowy 46,55 g, cukry 35,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,17 g, sól 8,67 g, tłuszcz 69,69 g, węglowodany ogółem 287,84 g, węglowodany przyswajalne 179,18 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 30,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 2,88 g, tłuszcz 21,69 g, węglowodany ogółem 86,71 g, węglowodany przyswajalne 80,71 g, cukry 14,65 g, błonnik pokarmowy 3,15 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

848 kcal
białko ogółem 55,3 g, błonnik pokarmowy 10,3 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, sól 2,33 g,
tłuszcz 11,76 g, węglowodany ogółem 138,24 g,
węglowodany przyswajalne 98,96 g, cukry 24,91 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g,
pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 16,89 g, błonnik pokarmowy 4,04 g,
cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 1,74 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 86,99 g, węglowodany przyswajalne 80,08 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2228 kcal, białko ogółem 103,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,98 g, sól 6,95 g, tłuszcz 56,8 g, węglowodany ogółem 340,14 g, węglowodany przyswajalne 285,91 g, cukry 65,99 g, błonnik pokarmowy 19,53 g.

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

Śniadanie

490 kcal
białko ogółem 22,72 g, błonnik pokarmowy 8,46 g,
cukry 4,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,33 g, tłuszcz 16,56 g, węglowodany ogółem 64,53 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

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

Obiad

796 kcal
białko ogółem 55,06 g, błonnik pokarmowy 9,7 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, sól 2,33 g,
tłuszcz 11,67 g, węglowodany ogółem 125,41 g,
węglowodany przyswajalne 96,71 g, cukry 14,84 g

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

ziemniaki 100 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 4,0002 g, jarzynka 200g 1 g,
pieprz sztuki 1 g, biodrówka 60 g, śmietana 12% tł. 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 16,61 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g, błonnik pokarmowy 10,04 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 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

pomidor

pomidor 60 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Suma posiłków: 1999 kcal, białko ogółem 101,08 g, błonnik pokarmowy 31,86 g, cukry 37,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,35 g, sól 9,06 g, tłuszcz 50,63 g, węglowodany ogółem 301,09 g, węglowodany przyswajalne 245,36 g.