

JADŁOSPIS NA 2025-04-04 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

779 kcal
białko ogółem 30,65 g, błonnik pokarmowy 7 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, sól 2,93
g, tłuszcz 29,42 g, węglowodany ogółem 95,35
g, węglowodany przyswajalne 26,68 g, cukry
15,81 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

roszponka

roszponka 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g,
cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21
g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany
ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

723 kcal
białko ogółem 28,08 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,16 g, tłuszcz 23,65 g,
węglowodany przyswajalne 82,97 g, sól 2,97 g,
błonnik pokarmowy 6,47 g, cukry 4,65 g,
węglowodany ogółem 102,47 g

Zupa chrzanowa z jajkiem 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, Boczek wędzony 5 g, Biała surowa 0,01 kg, cebula 5 g, olej rzepakowy 3 ml, por 0,24 szt., seler 5 g, marchew 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, chrzan 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 2 g, liść laurowy 0,001 szt., ziele angielskie 20g szt 2 g, majeranek 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 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

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 27,08 g, błonnik pokarmowy 6,99
g, cukry 5,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,48 g, sól 1,99 g, tłuszcz 21,8 g, węglowodany
ogółem 66,4 g, węglowodany przyswajalne 0,28
g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2200 kcal, białko ogółem 88,24 g, błonnik pokarmowy 21,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,21 g, sól 8,18 g, tłuszcz 76,01 g, węglowodany ogółem 287,32 g, węglowodany przyswajalne 109,93 g, cukry 26,49 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

772 kcal
białko ogółem 24,2 g, błonnik pokarmowy 3,34 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,37
g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 115,97
g, węglowodany przyswajalne 90,31 g, cukry
29,87 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

606 kcal
białko ogółem 21,91 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik
pokarmowy 8,73 g, cukry 11,85 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 3,33 g, sól 1,22 g,
węglowodany ogółem 113,37 g, węglowodany
przyswajalne 87,53 g

**Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g

**Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1/**

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,88 g, błonnik pokarmowy 3,33
g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,48 g, sól 1,98 g, tłuszcz 22,72 g,
węglowodany ogółem 71,31 g, węglowodany
przyswajalne 62,2 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

**pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2062 kcal, białko ogółem 73,99 g, błonnik pokarmowy 15,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,75 g, sól 5,57 g, tłuszcz 57,17 g, węglowodany ogółem 322,65 g, węglowodany przyswajalne 240,04 g, cukry 68,24 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 25,7 g, błonnik pokarmowy 4,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, sól 1,77 g, tłuszcz 14,74 g, węglowodany ogółem 118,55 g, węglowodany przyswajalne 96,45 g, cukry 30,42 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

637 kcal
białko ogółem 36,45 g, tłuszcz 7,1 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 12,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,48 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 113,03 g, węglowodany przyswajalne 86,52 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 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

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 14,91 g, błonnik pokarmowy 3,4 g, cukry 11,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 1,4 g, tłuszcz 11,26 g, węglowodany ogółem 76,64 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1893 kcal, białko ogółem 77,06 g, błonnik pokarmowy 16,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,26 g, sól 5,27 g, tłuszcz 33,1 g, węglowodany ogółem 330,22 g, węglowodany przyswajalne 244,94 g, cukry 76,09 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

515 kcal
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, sól 2,63 g, tłuszcz 21,46 g, węglowodany ogółem 62,44 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

roszponka

roszponka 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, białnik pokarmowy 1,05 g,
cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21
g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany
ogółem 23,1 g

Obiad

567 kcal
białko ogółem 22,71 g, tłuszcz 8,71 g, białnik
pokarmowy 7,07 g, cukry 6,51 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,33 g, sól 1,33 g,
węglowodany ogółem 103,11 g, węglowodany
przyswajalne 85,86 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, białnik pokarmowy 3,08
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,
cukry 1,43 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,28 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g,
białnik pokarmowy 9,51 g, cukry 3,84 g,
węglowodany ogółem 63 g, węglowodany
przyswajalne 51 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1947 kcal, białko ogółem 85,93 g, białnik pokarmowy 28,85 g, cukry 13,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,62 g, sól 6,25 g, tłuszcz 66,64 g, węglowodany ogółem 261,51 g, węglowodany przyswajalne 189,62 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

772 kcal
białko ogółem 24,2 g, białnik pokarmowy 3,34 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,37
g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 115,97
g, węglowodany przyswajalne 90,31 g, cukry
29,87 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

606 kcal
białko ogółem 21,91 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 11,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,33 g, sól 1,22 g, węglowodany ogółem 113,37 g, węglowodany przyswajalne 87,53 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,88 g, błonnik pokarmowy 3,33 g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, sól 1,98 g, tłuszcz 22,72 g, węglowodany ogółem 71,31 g, węglowodany przyswajalne 62,2 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2062 kcal, białko ogółem 73,99 g, błonnik pokarmowy 15,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,75 g, sól 5,57 g, tłuszcz 57,17 g, węglowodany ogółem 322,65 g, węglowodany przyswajalne 240,04 g, cukry 68,24 g,

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

Śniadanie

515 kcal
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, sól 2,63 g, tłuszcz 21,46 g, węglowodany ogółem 62,44 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

roszponka

roszponka 20 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

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

567 kcal
białko ogółem 22,71 g, tłuszcz 8,71 g, błonnik pokarmowy 7,07 g, cukry 6,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g, sól 1,33 g, węglowodany ogółem 103,11 g, węglowodany przyswajalne 85,86 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,28 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g, węglowodany ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 51 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1947 kcal, białko ogółem 85,93 g, błonnik pokarmowy 28,85 g, cukry 13,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,62 g, sól 6,25 g, tłuszcz 66,64 g, węglowodany ogółem 261,51 g, węglowodany przyswajalne 189,62 g.