

JADŁOSPIS NA 2025-03-13 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

779 kcal
białko ogółem 32,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,63 g, sól 3,21 g, tłuszcz 27,96 g, węglowodany ogółem 97,26 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 18,57 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

603 kcal
białko ogółem 21,78 g, błonnik pokarmowy 18,96 g, cukry 33,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5 g, sól 3,94 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 96,2 g, węglowodany przyswajalne 59,71 g

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

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Krokiety warzywne 130 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/

mąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 10 g, pieczarki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, Serek topiony 100g/ szt. 11 g

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

603 kcal
białko ogółem 27,86 g, błonnik pokarmowy 7,79 g, cukry 6,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, sól 4,47 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 67,68 g, węglowodany przyswajalne 0,93 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

galaretką z kurczaka 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 100 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, żelatyna 50g 0,01 szt., jarzynka 200g 5 g, Marchew mrożona 50 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 82,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,14 g, sól 11,62 g, tłuszcz 68,39 g, węglowodany ogółem 270,24 g, węglowodany przyswajalne 87,11 g, cukry 67,22 g, błonnik pokarmowy 35,03 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 32,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 3,2 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 98,01 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 15,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Obiad

923 kcal
białko ogółem 42,55 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 3,18 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 130,67 g, węglowodany przyswajalne 98,52 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/
kalfior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

561 kcal
białko ogółem 21,97 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 3,49 g, tłuszcz 23,9 g, węglowodany ogółem 66,17 g, węglowodany przyswajalne 62,33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2301 kcal, białko ogółem 97,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, sól 9,87 g, tłuszcz 79,17 g, węglowodany ogółem 303,95 g, węglowodany przyswajalne 249,24 g, cukry 44,46 g, błonnik pokarmowy 16,41 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 32,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, sól 2,55 g, tłuszcz 21,22 g, węglowodany ogółem 96,85 g, węglowodany przyswajalne 88,33 g, cukry 14,35 g, błonnik pokarmowy 2,55 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 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

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

798 kcal
białko ogółem 47,67 g, błonnik pokarmowy 13,33 g, cukry 22,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,97 g, sól 2,51 g, tłuszcz 11,8 g, węglowodany ogółem 130,39 g, węglowodany przyswajalne 96,35 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/
kaliafor mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 19,23 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,44 g, sól 2,96 g, tłuszcz 10,95 g, węglowodany ogółem 74,91 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2064 kcal, białko ogółem 101,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,27 g, sól 8,27 g, tłuszcz 44,92 g, węglowodany ogółem 321,4 g, węglowodany przyswajalne 246,65 g, cukry 46,84 g, błonnik pokarmowy 20,12 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 33 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Obiad

957 kcal
białko ogółem 43,41 g, błonnik pokarmowy 16,79
g, cukry 29,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,96 g, sól 3,45 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany
ogółem 141,96 g, węglowodany przyswajalne
106,61 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

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

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml,
śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki
1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

**Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:
1,3,5,6,8,9,10,11,7/**

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka
pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier
puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

490 kcal
białko ogółem 21,62 g, błonnik pokarmowy 7,89
g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,1 g, sól 3,43 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany
ogółem 58,14 g, węglowodany przyswajalne
51,13 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica sopocka 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

139 kcal
białko ogółem 4,39 g, błonnik pokarmowy 2,29 g,
cukry 0,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26
g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,64 g, węglowodany
ogółem 15,88 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 19,99977 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 2220 kcal, białko ogółem 91,99 g, błonnik pokarmowy 37,73 g, cukry 44,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,82 g, sól 10,05 g, tłuszcz 72,96 g,
węglowodany ogółem 309,74 g, węglowodany przyswajalne 221,77 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 32,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 3,2 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 98,01 g, węglowodany przyswajalne 88,39 g, cukry 15,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g
chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 50 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Obiad

923 kcal
białko ogółem 42,55 g, błonnik pokarmowy 10,5 g, cukry 19,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, sól 3,18 g, tłuszcz 26,25 g, węglowodany ogółem 130,67 g, węglowodany przyswajalne 98,52 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/
kalfior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g
Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g
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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

561 kcal
białko ogółem 21,97 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g, sól 3,49 g, tłuszcz 23,9 g, węglowodany ogółem 66,17 g, węglowodany przyswajalne 62,33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 g
sałata
sałata 20,0004 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2301 kcal, białko ogółem 97,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, sól 9,87 g, tłuszcz 79,17 g, węglowodany ogółem 303,95 g, węglowodany przyswajalne 249,24 g, cukry 44,46 g, błonnik pokarmowy 16,41 g.

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

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 19,84 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,59 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 33 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 30 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

46 kcal

białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Obiad

957 kcal

białko ogółem 43,41 g, błonnik pokarmowy 16,79 g, cukry 29,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 3,45 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 141,96 g, węglowodany przyswajalne 106,61 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

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

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, marchew 25 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, koper 3 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g, skrzydełka 10 g

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 1 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

490 kcal

białko ogółem 21,62 g, błonnik pokarmowy 7,89 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, sól 3,43 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 58,14 g, węglowodany przyswajalne 51,13 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

sałata

sałata 15,0003 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2081 kcal, białko ogółem 87,6 g, błonnik pokarmowy 35,44 g, cukry 43,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, sól 9,72 g, tłuszcz 66,32 g, węglowodany ogółem 293,86 g, węglowodany przyswajalne 209,05 g.