

JADŁOSPIS NA 2025-03-23 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

581 kcal
białko ogółem 26 g, błonnik pokarmowy 6,36 g,
cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,15
g, sól 17,94 g, tłuszcz 22,42 g, węglowodany
ogółem 66,34 g, węglowodany przyswajalne
0,62 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

787 kcal
białko ogółem 46,71 g, błonnik pokarmowy 10,84
g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,56 g, sól 1,63 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany
ogółem 111,05 g, węglowodany przyswajalne
84,41 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g
Duszone roladki schabowe z brzoskwinią 175 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13/
schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024
g, cebula 10 g, Boczek wędzony 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 z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g
Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 22,45 g, błonnik pokarmowy 6,81
g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,94 g, sól 3,13 g, tłuszcz 18,15 g,
węglowodany ogółem 67,41 g, węglowodany
przyswajalne 6,31 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
roszponka
roszponka 20 g
herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 1950 kcal, białko ogółem 95,76 g, błonnik pokarmowy 25,91 g, cukry 38,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,67 g, sól 22,7 g, tłuszcz 59,8 g, węglowodany ogółem 256 g, węglowodany przyswajalne 91,34 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

570 kcal
białko ogółem 22,52 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 17,9 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany ogółem 67,41 g, węglowodany przyswajalne 62,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 47,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 4,21 g, tłuszcz 10,63 g, błonnik pokarmowy 11,23 g, cukry 22,06 g, węglowodany ogółem 117,75 g, węglowodany przyswajalne 90,06 g

Roładka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Kolacja

553 kcal
białko ogółem 23,05 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 3,13 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 74,23 g, węglowodany przyswajalne 69,97 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1915 kcal, białko ogółem 93,3 g, błonnik pokarmowy 18,86 g, cukry 36,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,08 g, sól 25,24 g, tłuszcz 54,16 g, węglowodany ogółem 270,59 g, węglowodany przyswajalne 222,84 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

498 kcal
białko ogółem 25,16 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, sól 17,37 g, tłuszcz 14,73 g, węglowodany ogółem 67,75 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 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

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

747 kcal
białko ogółem 47,13 g, błonnik pokarmowy 11,23 g, cukry 22,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 4,21 g, tłuszcz 10,63 g, węglowodany ogółem 117,75 g, węglowodany przyswajalne 90,06 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 22,99 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,61 g, sól 3,13 g, tłuszcz 12,63 g, węglowodany ogółem 74,17 g, węglowodany przyswajalne 69,91 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1784 kcal, białko ogółem 95,98 g, błonnik pokarmowy 18,36 g, cukry 35,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, sól 24,71 g, tłuszcz 38,39 g, węglowodany ogółem 268,77 g, węglowodany przyswajalne 222,42 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 26,2 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 17,87 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

735 kcal
białko ogółem 45,92 g, błonnik pokarmowy 12,59 g, cukry 23,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g, sól 1,32 g, tłuszcz 11,97 g, węglowodany ogółem 115,57 g, węglowodany przyswajalne 88,12 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, białnik 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

Kolacja

487 kcal
białko ogółem 20,93 g, białnik pokarmowy 8,46
g, cukry 2,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,32 g, sól 3,57 g, tłuszcz 18,02 g, węglowodany
ogółem 63,39 g, węglowodany przyswajalne
52,72 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 34,9998 g

pomidor

pomidor 65 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

119 kcal
białko ogółem 5,73 g, białnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,49
g, sól 0,97 g, tłuszcz 4,42 g, węglowodany
ogółem 14,69 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 1964 kcal, białko ogółem 102,02 g, białnik pokarmowy 37,59 g, cukry 46,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,91 g, sól 25,32 g, tłuszcz 54,88 g, węglowodany ogółem 280,33 g, węglowodany przyswajalne 213,81 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

570 kcal
białko ogółem 22,52 g, białnik pokarmowy 2,14
g, cukry 1,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,72 g, sól 17,9 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany
ogółem 67,41 g, węglowodany przyswajalne
62,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, białnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 47,13 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,35 g, sól 4,21 g, tłuszcz 10,63 g,
białnik pokarmowy 11,23 g, cukry 22,06 g,
węglowodany ogółem 117,75 g, węglowodany
przyswajalne 90,06 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Roladka drobiowa z brzoskwinia 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Kolacja

553 kcal
białko ogółem 23,05 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 3,13 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 74,23 g, węglowodany przyswajalne 69,97 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1915 kcal, białko ogółem 93,3 g, błonnik pokarmowy 18,86 g, cukry 36,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,08 g, sól 25,24 g, tłuszcz 54,16 g, węglowodany ogółem 270,59 g, węglowodany przyswajalne 222,84 g.

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

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 26,2 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 17,87 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

747 kcal
białko ogółem 47,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 4,21 g, tłuszcz 10,63 g, błonnik pokarmowy 11,23 g, cukry 22,06 g, węglowodany ogółem 117,75 g, węglowodany przyswajalne 90,06 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Podwieczorek

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

Kolacja

487 kcal
białko ogółem 20,93 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 2,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g, sól 3,57 g, tłuszcz 18,02 g, węglowodany ogółem 63,39 g, węglowodany przyswajalne 52,72 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 34,9998 g

pomidor

pomidor 65 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 1857 kcal, białko ogółem 97,5 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, cukry 45,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, sól 27,24 g, tłuszcz 49,12 g, węglowodany ogółem 267,82 g, węglowodany przyswajalne 203,03 g,

Dieta Stołówka

Obiad

787 kcal
białko ogółem 46,71 g, błonnik pokarmowy 10,84 g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, sól 1,63 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 111,05 g, węglowodany przyswajalne 84,41 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 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 z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

Suma posiłków: 787 kcal, białko ogółem 46,71 g, błonnik pokarmowy 10,84 g, cukry 21,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, sól 1,63 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 111,05 g, węglowodany przyswajalne 84,41 g,