

JADŁOSPIS NA 2025-05-10 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

477 kcal
białko ogółem 10,09 g, błonnik pokarmowy 0,68 g, tłuszcz 17,72 g, węglowodany ogółem 62,04 g, cukry 4,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,35 g, sól 2,99 g, węglowodany przyswajalne 57,29 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica Ani Duda 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

769 kcal
białko ogółem 47,76 g, tłuszcz 18,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,93 g, sól 5,29 g, węglowodany ogółem 104,09 g, węglowodany przyswajalne 24,48 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 21,46 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Gotowane kluski śląskie 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

kluski śląskie 200 g, woda wodociągowa 500 ml

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

500 kcal
białko ogółem 23,98 g, błonnik pokarmowy 1,1 g, cukry 2,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, sól 3,02 g, tłuszcz 17,08 g, węglowodany ogółem 62,22 g, węglowodany przyswajalne 57,29 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica z indyka 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1806 kcal, białko ogółem 82,93 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, tłuszcz 54,16 g, węglowodany ogółem 243,35 g, cukry 38,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,74 g, sól 11,3 g, węglowodany przyswajalne 139,06 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

544 kcal
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, tłuszcz 20,89 g, węglowodany ogółem 67,1 g, cukry 3,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 3,45 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 54,43 g, tłuszcz 19,36 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,72 g, sól 3,51 g,
węglowodany ogółem 113,09 g, węglowodany
przyswajalne 90,9 g, błonnik pokarmowy 9,97 g,
cukry 13,68 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 22,69 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 3,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g, sól 3,47 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 71,13 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 100,16 g, błonnik pokarmowy 21,51 g, tłuszcz 64,2 g, węglowodany ogółem 266,32 g, cukry 29,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,66 g, sól 10,43 g, węglowodany przyswajalne 212,86 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

477 kcal
białko ogółem 21,45 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, tłuszcz 13,86 g, węglowodany ogółem 66,84 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, sól 3,44 g, węglowodany przyswajalne 60,29 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

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

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 54,43 g, tłuszcz 19,36 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,72 g, sól 3,51 g,
węglowodany ogółem 113,09 g, węglowodany
przyswajalne 90,9 g, błonnik pokarmowy 9,97 g,
cukry 13,68 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

466 kcal
białko ogółem 19,76 g, błonnik pokarmowy 5,22 g, cukry 3,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, sól 3 g, tłuszcz 11,56 g, węglowodany ogółem 71,35 g, węglowodany przyswajalne 64,99 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

baleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleroni z indykiem 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1821 kcal, białko ogółem 96,74 g, błonnik pokarmowy 22,17 g, tłuszcz 45,28 g, węglowodany ogółem 266,28 g, cukry 28,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,08 g, sól 9,95 g, węglowodany przyswajalne 216,18 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

474 kcal
białko ogółem 22,02 g, błonnik pokarmowy 7,82 g, tłuszcz 17 g, węglowodany ogółem 60,7 g, cukry 2,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, sól 2,95 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 54,43 g, tłuszcz 19,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, sól 3,51 g, węglowodany ogółem 113,09 g, węglowodany przyswajalne 90,9 g, błonnik pokarmowy 9,97 g, cukry 13,68 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 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

811 kcal
białko ogółem 22,87 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,03 g, sól 2,98 g, tłuszcz 52,52 g, węglowodany ogółem 64,19 g, węglowodany przyswajalne 52,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

148 kcal
białko ogółem 3,69 g, błonnik pokarmowy 2,81 g, cukry 0,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g, sól 0,33 g, tłuszcz 7,56 g, węglowodany ogółem 16,54 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 14,99945 g

Salata roszonek

Salata roszonek 10 g

Suma posiłków: 2370 kcal, białko ogółem 106,75 g, błonnik pokarmowy 35,39 g, tłuszcz 97,6 g, węglowodany ogółem 282,06 g, cukry 37,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 60,9 g, sól 11,36 g, węglowodany przyswajalne 216,11 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

556 kcal
białko ogółem 24,2 g, błonnik pokarmowy 4,05 g, cukry 1,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 3,55 g, tłuszcz 21,87 g, węglowodany ogółem 65,85 g, węglowodany przyswajalne 60,62 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 50 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

kawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 54,43 g, tłuszcz 19,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, sól 3,51 g, węglowodany ogółem 113,09 g, węglowodany przyswajalne 90,9 g, błonnik pokarmowy 9,97 g, cukry 13,68 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 22,69 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 3,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g, sól 3,47 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 71,13 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 102,42 g, błonnik pokarmowy 21,58 g, cukry 27,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,81 g, sól 10,53 g, tłuszcz 65,18 g, węglowodany ogółem 265,07 g, węglowodany przyswajalne 213,13 g.

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

Śniadanie

474 kcal
białko ogółem 22,02 g, błonnik pokarmowy 7,82 g, tłuszcz 17 g, węglowodany ogółem 60,7 g, cukry 2,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, sól 2,95 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

sałata lodowa

sałata lodowa 10 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 54,43 g, tłuszcz 19,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, sól 3,51 g, węglowodany ogółem 113,09 g, węglowodany przyswajalne 90,9 g, błonnik pokarmowy 9,97 g, cukry 13,68 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 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

811 kcal
białko ogółem 22,87 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,03 g, sól 2,98 g, tłuszcz 52,52 g, węglowodany ogółem 64,19 g, węglowodany przyswajalne 52,27 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2222 kcal, białko ogółem 103,06 g, błonnik pokarmowy 32,58 g, tłuszcz 90,04 g, węglowodany ogółem 265,52 g, cukry 37,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 58,31 g, sól 11,03 g, węglowodany przyswajalne 203,39 g.

Dieta Stołówka

Obiad

726 kcal
białko ogółem 41,5 g, tłuszcz 17,64 g, błonnik pokarmowy 9,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 5,92 g, węglowodany ogółem 103,39 g, węglowodany przyswajalne 21,52 g, cukry 21,72 g

Zupa wiosenna z ziemniakami na wyw. mięs- jarz. 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, kalafior mrożony kg 20 g, Brokuł mrożony kg 20 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 10 g, marchew 20 g, seler 20 g, koper 4,9998 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Gotowane kluski śląskie 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/

kluski śląskie 200 g, woda wodociągowa 500 ml

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Suma posiłków: 726 kcal, białko ogółem 41,5 g, tłuszcz 17,64 g, błonnik pokarmowy 9,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 5,92 g, węglowodany ogółem 103,39 g, węglowodany przyswajalne 21,52 g, cukry 21,72 g.