

JADŁOSPIS NA 2025-04-18 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

728 kcal
białko ogółem 27,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,26 g, sól 2,25 g, tłuszcz 24,66 g, węglowodany ogółem 96,84 g, węglowodany przyswajalne 10,22 g, cukry 22,4 g, błonnik pokarmowy 6,92 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 30 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

Obiad

892 kcal
białko ogółem 61,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, tłuszcz 12,61 g, węglowodany przyswajalne 101,26 g, błonnik pokarmowy 19,03 g, cukry 28,8 g, sól 1,53 g, węglowodany ogółem 165,49 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,7,5,9,11,13/
kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

707 kcal
białko ogółem 24,22 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 2,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,46 g, sól 2,15 g, tłuszcz 27,92 g, węglowodany ogółem 86,38 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 33 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2383 kcal, białko ogółem 114,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, sól 5,94 g, tłuszcz 65,43 g, węglowodany ogółem 362,27 g, węglowodany przyswajalne 122,87 g, cukry 64,22 g, błonnik pokarmowy 33,6 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

692 kcal
białko ogółem 22,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól 1,61 g, tłuszcz 22,15 g, węglowodany ogółem 102,97 g, węglowodany przyswajalne 72,11 g, cukry 22,41 g, błonnik pokarmowy 3,44 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Obiad

875 kcal
białko ogółem 39,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, tłuszcz 19,99 g, węglowodany przyswajalne 102,45 g, błonnik pokarmowy 11,29 g, cukry 21,71 g, sól 7,51 g, węglowodany ogółem 136,62 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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

716 kcal
białko ogółem 24,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, sól 2,14 g, tłuszcz 28,89 g, węglowodany ogółem 91,01 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 89,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,67 g, sól 11,27 g, tłuszcz 78,53 g, węglowodany ogółem 348,43 g, węglowodany przyswajalne 236,59 g, cukry 45,14 g, błonnik pokarmowy 18,59 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

632 kcal
białko ogółem 22,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, sól 1,61 g, tłuszcz 15,55 g, węglowodany ogółem 102,91 g, węglowodany przyswajalne 72,05 g, cukry 22,36 g, błonnik pokarmowy 3,44 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

894 kcal
białko ogółem 38,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,75 g, tłuszcz 21,35 g, węglowodany przyswajalne 105,19 g, błonnik pokarmowy 14,99 g, cukry 26,22 g, sól 6,71 g, węglowodany ogółem 141,52 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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/
7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

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

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

Kolacja

823 kcal
białko ogółem 27,43 g, błonnik pokarmowy 14,39 g, cukry 16,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, sól 1,54 g, tłuszcz 14,91 g, węglowodany ogółem 143,86 g, węglowodany przyswajalne 64,94 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

sałata

sałata 20,0004 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/
1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2440 kcal, białko ogółem 91,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,54 g, sól 9,87 g, tłuszcz 59,31 g, węglowodany ogółem 406,12 g, węglowodany przyswajalne 242,18 g, cukry 65,35 g, błonnik pokarmowy 34,72 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 34,61 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,08 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 64,13 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

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

Drugie śniadanie

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, białnik pokarmowy 2,28 g,
cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone
0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany
ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne
11,28 g

Obiad

872 kcal
białko ogółem 61,69 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,56 g, tłuszcz 12,61 g,
węglowodany przyswajalne 101,26 g, białnik
pokarmowy 19,03 g, cukry 23,81 g, sól 1,53 g,
węglowodany ogółem 160,5 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny:
3,1,6,10,7,5,9,11,13/

kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz
sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 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 z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, białnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem
9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 15,86 g, białnik pokarmowy 7,89
g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,23 g, sól 1,97 g, tłuszcz 18,01 g, węglowodany
ogółem 62,08 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1964 kcal, białko ogółem 115,31 g, białnik pokarmowy 39,62 g, cukry 43,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,23 g, sól 5,59 g, tłuszcz 52,2 g, węglowodany ogółem 309,97 g, węglowodany przyswajalne 219,41 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

692 kcal
białko ogółem 22,84 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 13,37 g, sól 1,61 g, tłuszcz 22,15 g,
węglowodany ogółem 102,97 g, węglowodany
przyswajalne 72,11 g, cukry 22,41 g, białnik
pokarmowy 3,44 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, białnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

875 kcal
białko ogółem 39,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, tłuszcz 19,99 g, węglowodany przyswajalne 102,45 g, błonnik pokarmowy 11,29 g, cukry 21,71 g, sól 7,51 g, węglowodany ogółem 136,62 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 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

716 kcal
białko ogółem 24,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, sól 2,14 g, tłuszcz 28,89 g, węglowodany ogółem 91,01 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 89,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,67 g, sól 11,27 g, tłuszcz 78,53 g, węglowodany ogółem 348,43 g, węglowodany przyswajalne 236,59 g, cukry 45,14 g, błonnik pokarmowy 18,59 g,

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

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 34,61 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,08 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 64,13 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

895 kcal
białko ogółem 60,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, tłuszcz 13,77 g, węglowodany przyswajalne 102,93 g, błonnik pokarmowy 20,59 g, cukry 26,16 g, sól 1,42 g, węglowodany ogółem 166,78 g

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,7,5,9,11,13/

kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

41 kcal
białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 15,86 g, błonnik pokarmowy 7,89 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, sól 1,97 g, tłuszcz 18,01 g, węglowodany ogółem 62,08 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1987 kcal, białko ogółem 114,42 g, błonnik pokarmowy 41,18 g, cukry 46,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, sól 5,48 g, tłuszcz 53,36 g, węglowodany ogółem 316,25 g, węglowodany przyswajalne 221,08 g,