

JADŁOSPIS NA 2025-06-02 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

685 kcal
białko ogółem 17,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 3,21 g, tłuszcz 20,11 g, węglowodany ogółem 101,96 g, węglowodany przyswajalne 82,16 g, cukry 26,66 g, błonnik pokarmowy 2,15 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

połudwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/
połudwica Ani Duda 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 20,0004 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

985 kcal
białko ogółem 54,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, tłuszcz 26,23 g, węglowodany przyswajalne 71,52 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 144,71 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 25,12 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,5,6,9,13/
ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

663 kcal
białko ogółem 24,91 g, błonnik pokarmowy 1,94 g, cukry 2,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,05 g, sól 2,9 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 86,27 g, węglowodany przyswajalne 61,83 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

ogórek św.
ogórek św. 70 g

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

Suma posiłków: 2429 kcal, białko ogółem 99,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,9 g, sól 9,15 g, tłuszcz 73,7 g, węglowodany ogółem 352,19 g, węglowodany przyswajalne 215,51 g, cukry 54,29 g, błonnik pokarmowy 12,49 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

740 kcal
białko ogółem 23,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 3,17 g, tłuszcz 20,83 g, węglowodany ogółem 108,32 g, węglowodany przyswajalne 85,22 g, cukry 25,21 g, błonnik pokarmowy 5,45 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica Ani Duda 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

Obiad

1029 kcal
białko ogółem 54,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany przyswajalne 74,6 g, sól 1,21 g, węglowodany ogółem 153,01 g, błonnik pokarmowy 10,34 g, cukry 29,33 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony klops faserowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 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 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

712 kcal
białko ogółem 30,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,85 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 88,26 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2577 kcal, białko ogółem 110,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,22 g, sól 7,48 g, tłuszcz 76,55 g, węglowodany ogółem 368,84 g, węglowodany przyswajalne 221,49 g, cukry 55,61 g, błonnik pokarmowy 21,08 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

680 kcal
białko ogółem 23,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,98 g, sól 3,17 g, tłuszcz 14,23 g, węglowodany ogółem 108,26 g, węglowodany przyswajalne 85,16 g, cukry 25,16 g, błonnik pokarmowy 5,45 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica Ani Duda 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 20,0004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

118 kcal
białko ogółem 2,45 g, błonnik pokarmowy 0,3 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 0,14 g, tłuszcz 7 g, węglowodany ogółem 12,75 g

Obiad

927 kcal
białko ogółem 44,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g, tłuszcz 23,35 g, węglowodany przyswajalne 75,93 g, sól 2,23 g, węglowodany ogółem 143,99 g, błonnik pokarmowy 9,46 g, cukry 23,56 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 25 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 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 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

473 kcal
białko ogółem 20,04 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 5,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g, sól 2,81 g, tłuszcz 12,04 g, węglowodany ogółem 74,08 g, węglowodany przyswajalne 64,78 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2198 kcal, białko ogółem 90,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,27 g, sól 8,35 g, tłuszcz 56,62 g, węglowodany ogółem 339,08 g, węglowodany przyswajalne 225,87 g, cukry 56,95 g, błonnik pokarmowy 23,54 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

588 kcal
białko ogółem 16,78 g, błonnik pokarmowy 10,51 g, cukry 6,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, sól 2,42 g, tłuszcz 21,7 g, węglowodany ogółem 76,45 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica Ani Duda 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

sałata

sałata 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 20,0004 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

985 kcal
białko ogółem 54,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, tłuszcz 26,23 g, węglowodany przyswajalne 71,52 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 144,71 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 25,12 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka a'la grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 35,74 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 0,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 2,42 g, tłuszcz 17,64 g, węglowodany ogółem 68,63 g, węglowodany przyswajalne 55,85 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

122 kcal
białko ogółem 16,5 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 1,05 g, tłuszcz 4,5 g, węglowodany ogółem 3,6 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 127,16 g, błonnik pokarmowy 30,51 g, cukry 36,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,04 g, sól 8,95 g, tłuszcz 73,38 g, węglowodany ogółem 318,02 g, węglowodany przyswajalne 182,67 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

740 kcal
białko ogółem 23,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 3,17 g, tłuszcz 20,83 g, węglowodany ogółem 108,32 g, węglowodany przyswajalne 85,22 g, cukry 25,21 g, błonnik pokarmowy 5,45 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica Ani Duda 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

Obiad

1029 kcal
białko ogółem 54,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany przyswajalne 74,6 g, sól 1,21 g, węglowodany ogółem 153,01 g, błonnik pokarmowy 10,34 g, cukry 29,33 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa cukiniowa z kaszą jagłaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jagłana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony klops faserowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 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 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

712 kcal
białko ogółem 30,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,85 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 88,26 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2577 kcal, białko ogółem 110,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,22 g, sól 7,48 g, tłuszcz 76,55 g, węglowodany ogółem 368,84 g, węglowodany przyswajalne 221,49 g, cukry 55,61 g, błonnik pokarmowy 21,08 g.

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

Śniadanie

621 kcal
białko ogółem 16,66 g, błonnik pokarmowy 6,67 g, cukry 6,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,39 g, sól 2,92 g, tłuszcz 21,46 g, węglowodany ogółem 82,81 g, węglowodany przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica Ani Duda 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

1002 kcal
białko ogółem 54,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, tłuszcz 28,72 g, węglowodany przyswajalne 78,29 g, sól 1,23 g, węglowodany ogółem 145,03 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 23,96 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 35,24 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, sól 2,91 g, tłuszcz 17,05 g, węglowodany ogółem 70,62 g, węglowodany przyswajalne 61,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2335 kcal, białko ogółem 110,93 g, błonnik pokarmowy 25,57 g, cukry 48,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,88 g, sól 7,48 g, tłuszcz 68,18 g, węglowodany ogółem 335,2 g, węglowodany przyswajalne 201,97 g,