

dieta podstawowa

Śniadanie

768 kcal
białko ogółem 28,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,04 g, sól 3,91 g, tłuszcz 28,12 g, węglowodany ogółem 101,75 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g, cukry 22,56 g, błonnik pokarmowy 2,99 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 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

994 kcal
białko ogółem 75,64 g, cukry 50,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g, sól 1,51 g, tłuszcz 25,49 g, węglowodany ogółem 157,6 g, węglowodany przyswajalne 93,57 g, błonnik pokarmowy 16,88 g

Zupa pieczarkowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

śmietana 12% tł. 10 g, skrzydełka 10 g, jarzynka 200g 1 g, pieczarki 50 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 15 g, makaron 15 g, bulion grzybowy 1 szt.

Faszerowana cukinia mięsem mielonym i warzywami 320 g

dušenje /Alergeny: 9,1,6,7,3,10,11/

cukinia 120 g, łopatka mielona 100 g, Włoszczyzna w paski 50 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, ser żółty 10 g, Papryka czerwona kg 25 g, czosnek mielony 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka 150 g /Alergeny:

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

kapusta biała 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, cukier 20 g, cytryna 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

672 kcal
białko ogółem 24,78 g, błonnik pokarmowy 1,74 g, cukry 3,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,04 g, sól 2,89 g, tłuszcz 26,36 g, węglowodany ogółem 85,61 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2479 kcal, białko ogółem 129,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,9 g, sól 8,31 g, tłuszcz 80,17 g, węglowodany ogółem 356,16 g, węglowodany przyswajalne 234,73 g, cukry 86,09 g, błonnik pokarmowy 23,51 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

810 kcal
białko ogółem 34,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g, sól 3,37 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany ogółem 107,41 g, węglowodany przyswajalne 87,41 g, cukry 18,68 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

838 kcal
białko ogółem 52,12 g, tłuszcz 17,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,18 g, sól 2,61 g, węglowodany ogółem 120,31 g, węglowodany przyswajalne 90,48 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 18,54 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 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

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

185 kcal
białko ogółem 8,62 g, błonnik pokarmowy 4,2 g, cukry 1,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, sól 0,1 g, tłuszcz 10,49 g, węglowodany ogółem 16,36 g, węglowodany przyswajalne 11,93 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

Drożdżówka 65 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7/
mąka pszenna 15 g, drożdże 10 g, jaja kurze 18 g, mleko1l.-karton 25 ml, margaryna 250g 10 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

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

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2446 kcal, białko ogółem 118,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,27 g, sól 9,53 g, tłuszcz 83,03 g, węglowodany ogółem 327,9 g, węglowodany przyswajalne 249,69 g, cukry 40,79 g, błonnik pokarmowy 25,5 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

727 kcal
białko ogółem 30,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 2,95 g, tłuszcz 16,99 g, węglowodany ogółem 114,08 g, węglowodany przyswajalne 87,35 g, cukry 26,57 g, błonnik pokarmowy 7,74 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

mus warzywny
mus warzywny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

838 kcal
białko ogółem 52,12 g, tłuszcz 17,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,18 g, sól 2,61 g, węglowodany ogółem 120,31 g, węglowodany przyswajalne 90,48 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 18,54 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 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

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

444 kcal
białko ogółem 18,18 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,7 g, sól 2,8 g, tłuszcz 11,9 g, węglowodany ogółem 65,81 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 30 g

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

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2100 kcal, białko ogółem 103,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,16 g, sól 8,37 g, tłuszcz 54,36 g, węglowodany ogółem 318,03 g, węglowodany przyswajalne 237,64 g, cukry 47,36 g, błonnik pokarmowy 22,7 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

548 kcal
białko ogółem 24,42 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 6,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,72 g, sól 2,64 g, tłuszcz 18,06 g, węglowodany ogółem 75,45 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 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

857 kcal
białko ogółem 51,23 g, tłuszcz 22,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g, sól 1,63 g, węglowodany ogółem 115,86 g, węglowodany przyswajalne 90,48 g, błonnik pokarmowy 9,2 g, cukry 14,47 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

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 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

452 kcal
białko ogółem 21,32 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, sól 2,94 g, tłuszcz 15,19 g, węglowodany ogółem 59,59 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2072 kcal, białko ogółem 102,74 g, błonnik pokarmowy 33,71 g, cukry 41,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,16 g, sól 9,05 g, tłuszcz 58,19 g, węglowodany ogółem 297,69 g, węglowodany przyswajalne 205,07 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

810 kcal
białko ogółem 34,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g, sól 3,37 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany ogółem 107,41 g, węglowodany przyswajalne 87,41 g, cukry 18,68 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

838 kcal
białko ogółem 52,12 g, tłuszcz 17,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,18 g, sól 2,61 g, węglowodany ogółem 120,31 g, węglowodany przyswajalne 90,48 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 18,54 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 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

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

185 kcal
białko ogółem 8,62 g, błonnik pokarmowy 4,2 g, cukry 1,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, sól 0,1 g, tłuszcz 10,49 g, węglowodany ogółem 16,36 g, węglowodany przyswajalne 11,93 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

Drożdżówka 65 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7/
mąka pszenna 15 g, drożdże 10 g, jaja kurze 18 g, mleko1l.-karton 25 ml, margaryna 250g 10 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

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

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2446 kcal, białko ogółem 118,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,27 g, sól 9,53 g, tłuszcz 83,03 g, węglowodany ogółem 327,9 g, węglowodany przyswajalne 249,69 g, cukry 40,79 g, błonnik pokarmowy 25,5 g,

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

Śniadanie

548 kcal
białko ogółem 24,42 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 6,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,72 g, sól 2,64 g, tłuszcz 18,06 g, węglowodany ogółem 75,45 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 30 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 25,00008 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

830 kcal
białko ogółem 52,12 g, tłuszcz 17,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,18 g, sól 2,61 g, węglowodany ogółem 118,31 g, węglowodany przyswajalne 90,48 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 16,54 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

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

434 kcal
białko ogółem 18,32 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 2,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,38 g, sól 2,3 g, tłuszcz 14,61 g, węglowodany ogółem 59,47 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2001 kcal, białko ogółem 99,59 g, błonnik pokarmowy 28,87 g, cukry 60,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,28 g, sól 9,46 g, tłuszcz 51,67 g, węglowodany ogółem 295,62 g, węglowodany przyswajalne 196,16 g,