

dieta podstawowa

Śniadanie

770 kcal
białko ogółem 27,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,09 g, sól 2,66 g, tłuszcz 26,39 g, węglowodany ogółem 105,32 g, węglowodany przyswajalne 90,79 g, cukry 19,42 g, błonnik pokarmowy 3,17 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

936 kcal
białko ogółem 51,83 g, tłuszcz 30,92 g, błonnik pokarmowy 8,18 g, cukry 13,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g, sól 1,2 g, węglowodany ogółem 118,79 g, węglowodany przyswajalne 86,48 g

Zupa cebulowa z grzanką 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,3,1,6,9,10,5,8,11,13/

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, cebula 30 g, mąka pszenna 20 g, śmietana 12% tł. 20 g, jarzynka 200g 1 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, pietruszka nać 1,9998 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g

Stripsy z kurczaka 220 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 30 g, olej rzepakowy 15 ml, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 20 ml

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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 19,14 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 3,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, sól 3,45 g, tłuszcz 17,71 g, węglowodany ogółem 62,87 g, węglowodany przyswajalne 58,55 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica sopocka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2236 kcal, białko ogółem 99,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,59 g, sól 7,31 g, tłuszcz 75,22 g, węglowodany ogółem 298,18 g, węglowodany przyswajalne 235,82 g, cukry 46,48 g, błonnik pokarmowy 14,51 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

821 kcal
białko ogółem 33,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, sól 2,62 g, tłuszcz 27,07 g, węglowodany ogółem 111,3 g, węglowodany przyswajalne 93,85 g, cukry 17,97 g, błonnik pokarmowy 5,97 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 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

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

788 kcal
białko ogółem 44,12 g, tłuszcz 21,41 g, błonnik pokarmowy 7,7 g, cukry 13,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,43 g, węglowodany ogółem 112,6 g, węglowodany przyswajalne 83,69 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 25,09 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,1 g, sól 3,41 g, tłuszcz 18,43 g, węglowodany ogółem 69,23 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

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

połędwica sopocka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2245 kcal, białko ogółem 104,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,81 g, sól 8,71 g, tłuszcz 67,86 g, węglowodany ogółem 312,38 g, węglowodany przyswajalne 239,15 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 19,11 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 33,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, sól 2,62 g, tłuszcz 20,47 g, węglowodany ogółem 111,24 g, węglowodany przyswajalne 93,79 g, cukry 17,92 g, błonnik pokarmowy 5,97 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 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

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

778 kcal
białko ogółem 42,29 g, tłuszcz 19,68 g, błonnik
pokarmowy 8,32 g, cukry 19,06 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 3,39 g,
węglowodany ogółem 116,24 g, węglowodany
przyswajalne 80,57 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g,
mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g,
czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 25,03 g, błonnik pokarmowy 4,56
g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,72 g, sól 3,41 g, tłuszcz 11,83 g, węglowodany
ogółem 69,17 g, węglowodany przyswajalne
61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

polędwica sopocka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2115 kcal, białko ogółem 102,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,98 g, sól 9,67 g, tłuszcz 52,93 g, węglowodany ogółem 315,9 g, węglowodany przyswajalne 235,91 g, cukry 39,74 g, błonnik pokarmowy 19,73 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

561 kcal
białko ogółem 24,27 g, błonnik pokarmowy 9,83
g, cukry 5,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,5 g, sól 1,87 g, tłuszcz 18,08 g, węglowodany
ogółem 77,5 g, węglowodany przyswajalne
57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

782 kcal
białko ogółem 42,3 g, tłuszcz 24,39 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 9,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, sól 2,41 g, węglowodany ogółem 104,35 g, węglowodany przyswajalne 80,57 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 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/

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

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 25,17 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, sól 2,91 g, tłuszcz 14,54 g, węglowodany ogółem 62,83 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

146 kcal
białko ogółem 4,38 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 0,8 g, tłuszcz 7,09 g, węglowodany ogółem 16,79 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 24,9997 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2127 kcal, białko ogółem 102,68 g, błonnik pokarmowy 32,06 g, cukry 27,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,06 g, sól 8,44 g, tłuszcz 72,8 g, węglowodany ogółem 279,82 g, węglowodany przyswajalne 204,84 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

821 kcal
białko ogółem 33,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, sól 2,62 g, tłuszcz 27,07 g, węglowodany ogółem 111,3 g, węglowodany przyswajalne 93,85 g, cukry 17,97 g, błonnik pokarmowy 5,97 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 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

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

788 kcal
białko ogółem 44,12 g, tłuszcz 21,41 g, błonnik pokarmowy 7,7 g, cukry 13,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,43 g, węglowodany ogółem 112,6 g, węglowodany przyswajalne 83,69 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 25,09 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,1 g, sól 3,41 g, tłuszcz 18,43 g, węglowodany ogółem 69,23 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

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

połędwica sopocka 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2245 kcal, białko ogółem 104,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,81 g, sól 8,71 g, tłuszcz 67,86 g, węglowodany ogółem 312,38 g, węglowodany przyswajalne 239,15 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 19,11 g,

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

Śniadanie

561 kcal
białko ogółem 24,27 g, błonnik pokarmowy 9,83 g, cukry 5,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,87 g, tłuszcz 18,08 g, węglowodany ogółem 77,5 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

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

kawa anatol 25,00008 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

768 kcal
białko ogółem 44,12 g, tłuszcz 21,41 g, błonnik pokarmowy 7,7 g, cukry 8,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,43 g, węglowodany ogółem 107,61 g, węglowodany przyswajalne 83,69 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

123 kcal

białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-peczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kolacja

470 kcal

białko ogółem 25,17 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, sól 2,91 g, tłuszcz 14,54 g, węglowodany ogółem 62,83 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1967 kcal, białko ogółem 100,12 g, błonnik pokarmowy 30,39 g, cukry 26,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,66 g, sól 7,66 g, tłuszcz 62,73 g, węglowodany ogółem 266,29 g, węglowodany przyswajalne 195,24 g,