

JADŁOSPIS NA 2025-10-23 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

746 kcal
białko ogółem 22,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, sól 2,69 g, tłuszcz 22,13 g, węglowodany ogółem 113,79 g, węglowodany przyswajalne 83,17 g, cukry 32,67 g, błonnik pokarmowy 1,41 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

1041 kcal
białko ogółem 51,4 g, błonnik pokarmowy 13,9 g, cukry 18,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, sól 1,39 g, tłuszcz 26,77 g, węglowodany ogółem 154,51 g, węglowodany przyswajalne 90,66 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Kotlet pożarski drobiowy smażony 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 0,01 g, olej rzepakowy 15 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

727 kcal
białko ogółem 29,64 g, błonnik pokarmowy 2,54 g, cukry 4,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,19 g, sól 3,65 g, tłuszcz 39,98 g, węglowodany ogółem 62,76 g, węglowodany przyswajalne 59,01 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2630 kcal, białko ogółem 104,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,16 g, sól 7,73 g, tłuszcz 89,24 g, węglowodany ogółem 359,26 g, węglowodany przyswajalne 259 g, cukry 78,8 g, błonnik pokarmowy 19,89 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 28,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,65 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany ogółem 120,15 g, węglowodany przyswajalne 86,23 g, cukry 31,22 g, błonnik pokarmowy 4,71 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

825 kcal
białko ogółem 48,81 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 16,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, sól 2,05 g, tłuszcz 6,56 g, węglowodany ogółem 144,82 g, węglowodany przyswajalne 81,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

795 kcal
białko ogółem 35,94 g, błonnik pokarmowy 6,26 g, cukry 5,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 2,63 g, tłuszcz 41,57 g, węglowodany ogółem 70,48 g, węglowodany przyswajalne 63,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2537 kcal, białko ogółem 114,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,35 g, sól 7,33 g, tłuszcz 71,34 g, węglowodany ogółem 363,65 g, węglowodany przyswajalne 257,54 g, cukry 76,11 g, błonnik pokarmowy 25,09 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

734 kcal
białko ogółem 32,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, sól 2,81 g, tłuszcz 18,25 g, węglowodany ogółem 109,69 g, węglowodany przyswajalne 92,37 g, cukry 16,97 g, błonnik pokarmowy 5,9 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

balleroni z indykiem 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

825 kcal
białko ogółem 48,81 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 16,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, sól 2,05 g, tłuszcz 6,56 g, węglowodany ogółem 144,82 g, węglowodany przyswajalne 81,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

681 kcal
białko ogółem 32,12 g, błonnik pokarmowy 7,66 g, cukry 13,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,16 g, sól 1,94 g, tłuszcz 26,46 g, węglowodany ogółem 79,12 g, węglowodany przyswajalne 63,39 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2356 kcal, białko ogółem 114,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, sól 6,8 g, tłuszcz 51,63 g, węglowodany ogółem 361,83 g, węglowodany przyswajalne 263,22 g, cukry 70,08 g, błonnik pokarmowy 27,68 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

576 kcal
białko ogółem 28,52 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 4,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,2 g, węglowodany ogółem 71,87 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

balleroni z indykiem 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 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

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

Obiad

849 kcal
białko ogółem 49,47 g, błonnik pokarmowy 13,77
g, cukry 12,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone
1,81 g, sól 1,17 g, tłuszcz 10,63 g, węglowodany
ogółem 144,16 g, węglowodany przyswajalne
86,48 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler
15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

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

Kolacja

712 kcal
białko ogółem 35,67 g, błonnik pokarmowy 9,68
g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone
14,63 g, sól 3,11 g, tłuszcz 36,81 g,
węglowodany ogółem 62,72 g, węglowodany
przyswajalne 53,03 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g,
koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

128 kcal
białko ogółem 4,42 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 1,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,4
g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,55 g, węglowodany
ogółem 15,96 g, węglowodany przyswajalne
13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2421 kcal, białko ogółem 121,21 g, błonnik pokarmowy 37,52 g, cukry 31,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,07 g, sól 6,79 g, tłuszcz 74,64 g,
węglowodany ogółem 328,96 g, węglowodany przyswajalne 204,12 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 28,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,65 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany ogółem 120,15 g, węglowodany przyswajalne 86,23 g, cukry 31,22 g, błonnik pokarmowy 4,71 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

825 kcal
białko ogółem 48,81 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 16,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, sól 2,05 g, tłuszcz 6,56 g, węglowodany ogółem 144,82 g, węglowodany przyswajalne 81,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

795 kcal
białko ogółem 35,94 g, błonnik pokarmowy 6,26 g, cukry 5,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 2,63 g, tłuszcz 41,57 g, węglowodany ogółem 70,48 g, węglowodany przyswajalne 63,85 g

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

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

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/
ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2537 kcal, białko ogółem 114,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,35 g, sól 7,33 g, tłuszcz 71,34 g, węglowodany ogółem 363,65 g, węglowodany przyswajalne 257,54 g, cukry 76,11 g, błonnik pokarmowy 25,09 g,

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

Śniadanie

580 kcal
białko ogółem 28,77 g, błonnik pokarmowy 8,65 g, cukry 4,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,07 g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 72,34 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

balleroni z indykiem 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

805 kcal
białko ogółem 48,81 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 11,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, sól 2,05 g, tłuszcz 6,56 g, węglowodany ogółem 139,83 g, węglowodany przyswajalne 81,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

720 kcal
białko ogółem 36,03 g, błonnik pokarmowy 10,16 g, cukry 4,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, sól 3,12 g, tłuszcz 36,89 g, węglowodany ogółem 64,36 g, węglowodany przyswajalne 54,19 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanego kurczaka 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/

ćwiartki z kurczaka 120 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, majonez 620g 7,998 g, koper 4,9998 g, jarzynka 200g 0,01 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2171 kcal, białko ogółem 114,71 g, błonnik pokarmowy 33,89 g, cukry 30,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,27 g, sól 7,08 g, tłuszcz 64,2 g, węglowodany ogółem 292,93 g, węglowodany przyswajalne 186,8 g,