

JADŁOSPIS NA 2025-12-01 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 28,07 g, błonnik pokarmowy 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,83 g, sól 3,72 g, tłuszcz 25,88 g, węglowodany ogółem 101,92 g, węglowodany przyswajalne 83,35 g, cukry 21,13 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

1058 kcal
białko ogółem 80,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 1,32 g, tłuszcz 32,42 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, cukry 22,81 g, węglowodany ogółem 122,08 g, węglowodany przyswajalne 7,64 g

Zupa gulaszowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/
łopatka 100 g, cebula 10 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, bulion kostka 0,01 g

Schab marynowany 210 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, jaja kurze 20 g, sól 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, mączka ziemniaczana 3 g, majeranek 50 g, czosnek mielony 2 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, olej rzepakowy 2 ml, musztarda sareska 210g 5 g

Kasza bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 ml

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, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 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

507 kcal
białko ogółem 16,84 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 7,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, sól 3,87 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 63,71 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2376 kcal, białko ogółem 125,68 g, błonnik pokarmowy 41,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,58 g, sól 8,92 g, tłuszcz 79,17 g, węglowodany ogółem 304,51 g, węglowodany przyswajalne 149,54 g, cukry 63,3 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

785 kcal
białko ogółem 33,24 g, błonnik pokarmowy 4,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g, sól 3,68 g, tłuszcz 26,3 g, węglowodany ogółem 104,32 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g, cukry 18,12 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

662 kcal
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne 80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 20,74 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 4,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 3,37 g, tłuszcz 18,6 g, węglowodany ogółem 68,65 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2054 kcal, białko ogółem 99,3 g, błonnik pokarmowy 20,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,05 g, sól 8,28 g, tłuszcz 55,91 g, węglowodany ogółem 298,81 g, węglowodany przyswajalne 228,49 g, cukry 50,58 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

725 kcal
białko ogółem 33,18 g, błonnik pokarmowy 4,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 3,68 g, tłuszcz 19,7 g, węglowodany ogółem 104,26 g, węglowodany przyswajalne 86,35 g, cukry 18,07 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

662 kcal
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne 80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

468 kcal
białko ogółem 18,98 g, błonnik pokarmowy 6,31 g, cukry 10,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, sól 2,91 g, tłuszcz 9,6 g, węglowodany ogółem 75,89 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1938 kcal, białko ogółem 97,48 g, błonnik pokarmowy 22,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,51 g, sól 7,82 g, tłuszcz 40,31 g, węglowodany ogółem 305,99 g, węglowodany przyswajalne 228,37 g, cukry 57,28 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

546 kcal
białko ogółem 24,32 g, błonnik pokarmowy 9,28 g, cukry 8,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,79 g, węglowodany ogółem 75,34 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

723 kcal
białko ogółem 49,38 g, błonnik pokarmowy 6,32 g, cukry 8,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g, sól 1,49 g, tłuszcz 17,26 g, węglowodany ogółem 99,13 g, węglowodany przyswajalne 78,39 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

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

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

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 22,68 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, sól 3,32 g, tłuszcz 17,39 g, węglowodany ogółem 61,59 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

135 kcal
białko ogółem 6 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, sól 0,49 g, tłuszcz 5,85 g, węglowodany ogółem 15,5 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

kielbasa krakowka parzona 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 104,81 g, błonnik pokarmowy 31,21 g, cukry 38,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g, sól 8,26 g, tłuszcz 58,71 g, węglowodany ogółem 278,06 g, węglowodany przyswajalne 197,95 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

785 kcal
białko ogółem 33,24 g, błonnik pokarmowy 4,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g, sól 3,68 g, tłuszcz 26,3 g, węglowodany ogółem 104,32 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g, cukry 18,12 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

662 kcal
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne 80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

566 kcal
białko ogółem 23,14 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, sól 3,83 g, tłuszcz 21,4 g, węglowodany ogółem 70,45 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2096 kcal, białko ogółem 101,7 g, błonnik pokarmowy 20,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,87 g, sól 8,74 g, tłuszcz 58,71 g, węglowodany ogółem 300,61 g, węglowodany przyswajalne 228,49 g, cukry 52,38 g,

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

Śniadanie

538 kcal
białko ogółem 24,08 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 8,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,42
g, sól 2,96 g, tłuszcz 17,61 g, węglowodany
ogółem 73,84 g, węglowodany przyswajalne
53,05 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

662 kcal
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46
g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany
ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne
80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

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

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

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 22,68 g, błonnik pokarmowy 8,03
g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,02 g, sól 3,32 g, tłuszcz 17,39 g,
węglowodany ogółem 61,59 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

135 kcal
białko ogółem 6 g, błonnik pokarmowy 2,2 g,
cukry 0,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,22
g, sól 0,49 g, tłuszcz 5,85 g, węglowodany
ogółem 15,5 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

kielbasa krakowka parzona 20 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 1944 kcal, białko ogółem 100,15 g, błonnik pokarmowy 32,83 g, cukry 46,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,88 g, sól 8 g, tłuszcz 52,04 g,
węglowodany ogółem 286,47 g, węglowodany przyswajalne 201,77 g.