

dieta podstawowa

Śniadanie

857 kcal
białko ogółem 34,4 g, błonnik pokarmowy 4,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,71 g, sól 3,73 g, tłuszcz 36,26 g, węglowodany ogółem 99,79 g, węglowodany przyswajalne 78,77 g, cukry 18,82 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 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

737 kcal
białko ogółem 27,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany przyswajalne 103,26 g, błonnik pokarmowy 8,17 g, cukry 6,94 g, sól 0,93 g, węglowodany ogółem 124,72 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 22,6 g, błonnik pokarmowy 4,25 g, cukry 5,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,39 g, sól 2,23 g, tłuszcz 22,35 g, węglowodany ogółem 59,95 g, węglowodany przyswajalne 52,35 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2215 kcal, białko ogółem 86,11 g, błonnik pokarmowy 20,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, sól 6,91 g, tłuszcz 75,73 g, węglowodany ogółem 307,06 g, węglowodany przyswajalne 253,18 g, cukry 48,19 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

821 kcal
białko ogółem 24,85 g, błonnik pokarmowy 5,5 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,81
g, tłuszcz 25,17 g, węglowodany ogółem 124,33
g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry
33,09 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem
22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

635 kcal
białko ogółem 22,83 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,28 g, tłuszcz 11,52 g,
węglowodany przyswajalne 88,48 g, błonnik
pokarmowy 7,99 g, cukry 12,23 g, sól 0,6 g,
węglowodany ogółem 116,98 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1/**

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,52 g, błonnik pokarmowy 5,49
g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,48 g, sól 2,42 g, tłuszcz 22,84 g,
węglowodany ogółem 69,75 g, węglowodany
przyswajalne 60,04 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 gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2142 kcal, białko ogółem 77 g, błonnik pokarmowy 22,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g, sól 5,85 g, tłuszcz 59,93 g, węglowodany ogółem 333,66 g, węglowodany przyswajalne 255,47 g, cukry 67,24 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 26,35 g, błonnik pokarmowy 6,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, sól 2,21 g, tłuszcz 15,37 g, węglowodany ogółem 126,91 g, węglowodany przyswajalne 94,29 g, cukry 33,64 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

687 kcal
białko ogółem 39,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, tłuszcz 10,16 g, węglowodany przyswajalne 87,56 g, błonnik pokarmowy 7,9 g, cukry 12,8 g, sól 1,53 g, węglowodany ogółem 116,73 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 14,68 g, błonnik pokarmowy 5,64 g, cukry 11,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 1,84 g, tłuszcz 11,38 g, węglowodany ogółem 75,26 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1993 kcal, białko ogółem 80,28 g, błonnik pokarmowy 20,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,66 g, sól 5,58 g, tłuszcz 36,91 g, węglowodany ogółem 340,9 g, węglowodany przyswajalne 241,66 g, cukry 79,79 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

662 kcal
białko ogółem 29,24 g, błonnik pokarmowy 9,34 g, cukry 6,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, sól 3,19 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany ogółem 76,34 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

596 kcal
białko ogółem 23,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, tłuszcz 10,32 g, węglowodany przyswajalne 86,81 g, błonnik pokarmowy 6,33 g, cukry 6,89 g, sól 0,71 g, węglowodany ogółem 106,72 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,33 g, błonnik pokarmowy 9,63 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 19 g, węglowodany ogółem 63,09 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

62 kcal
białko ogółem 12 g, sól 0,15 g, tłuszcz 3,5 g, węglowodany ogółem 3,5 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 100,0006 g

Suma posiłków: 2164 kcal, białko ogółem 107,03 g, błonnik pokarmowy 32,18 g, cukry 36,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,89 g, sól 6,07 g, tłuszcz 77,55 g, węglowodany ogółem 282,11 g, węglowodany przyswajalne 209,39 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

821 kcal
białko ogółem 24,85 g, błonnik pokarmowy 5,5 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,81
g, tłuszcz 25,17 g, węglowodany ogółem 124,33
g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry
33,09 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem
22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

635 kcal
białko ogółem 22,83 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,28 g, tłuszcz 11,52 g,
węglowodany przyswajalne 88,48 g, błonnik
pokarmowy 7,99 g, cukry 12,23 g, sól 0,6 g,
węglowodany ogółem 116,98 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1/**

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 27,52 g, błonnik pokarmowy 5,49
g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,48 g, sól 2,42 g, tłuszcz 22,84 g,
węglowodany ogółem 69,75 g, węglowodany
przyswajalne 60,04 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 gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2142 kcal, białko ogółem 77 g, błonnik pokarmowy 22,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g, sól 5,85 g, tłuszcz 59,93 g, węglowodany ogółem 333,66 g, węglowodany przyswajalne 255,47 g, cukry 67,24 g,

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

Śniadanie

662 kcal
białko ogółem 29,24 g, błonnik pokarmowy 9,34 g, cukry 6,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, sól 3,19 g, tłuszcz 27,99 g, węglowodany ogółem 76,34 g, węglowodany przyswajalne 51,36 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

596 kcal
białko ogółem 23,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, tłuszcz 10,32 g, węglowodany przyswajalne 86,81 g, błonnik pokarmowy 6,33 g, cukry 6,89 g, sól 0,71 g, węglowodany ogółem 106,72 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 27,33 g, błonnik pokarmowy 9,63 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 19 g, węglowodany ogółem 63,09 g, węglowodany przyswajalne 51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2102 kcal, białko ogółem 95,03 g, błonnik pokarmowy 32,18 g, cukry 36,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,89 g, sól 5,92 g, tłuszcz 74,05 g, węglowodany ogółem 278,61 g, węglowodany przyswajalne 209,39 g,