

dieta podstawowa

Śniadanie

774 kcal
białko ogółem 30,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 3,59 g, tłuszcz 27,63 g, węglowodany ogółem 102,58 g, węglowodany przyswajalne 86,86 g, cukry 19,78 g, błonnik pokarmowy 4,99 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

870 kcal
białko ogółem 40,52 g, błonnik pokarmowy 15,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, sól 6,38 g, tłuszcz 22,05 g, węglowodany przyswajalne 47,28 g, węglowodany ogółem 134,6 g, cukry 20,64 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Strogonoff z warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,8,7/
Papryka czerwona kg 15 g, pieczarki 15 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, Szyńska św. b/k 100 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórki kiszzone 15 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, czosnek mielony 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Gotowane kluski śląskie 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7/
kluski śląskie 200 g, woda wodociągowa 500 ml

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 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

549 kcal
białko ogółem 19 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 2,34 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 69,91 g, węglowodany przyswajalne 54,29 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 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

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 75 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2312 kcal, białko ogółem 95,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, sól 12,31 g, tłuszcz 77,44 g, węglowodany ogółem 322,75 g, węglowodany przyswajalne 188,43 g, cukry 50,17 g, błonnik pokarmowy 27,35 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 35,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,73 g, tłuszcz 28,08 g, węglowodany ogółem 109,73 g, węglowodany przyswajalne 92,44 g, cukry 18,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

813 kcal
białko ogółem 43,21 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, sól 3,78 g, tłuszcz 11,61 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g, węglowodany ogółem 143,52 g, cukry 22,34 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior 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

602 kcal
białko ogółem 23,3 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, sól 2,48 g, tłuszcz 22,23 g, węglowodany ogółem 77,14 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 75 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2360 kcal, białko ogółem 107,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, sól 9,99 g, tłuszcz 67,91 g, węglowodany ogółem 346,05 g, węglowodany przyswajalne 262,3 g, cukry 49,99 g, błonnik pokarmowy 27,94 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

734 kcal
białko ogółem 28,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 3,58 g, tłuszcz 16,68 g, węglowodany ogółem 118,82 g, węglowodany przyswajalne 92,08 g, cukry 28,04 g, błonnik pokarmowy 6,41 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 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

813 kcal
białko ogółem 43,21 g, sól 3,78 g, tłuszcz 11,61 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, węglowodany ogółem 143,52 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior 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

511 kcal
białko ogółem 33,9 g, błonnik pokarmowy 4,05 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 2,61 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 70,58 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

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

balleroni z indykiem 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2120 kcal, białko ogółem 106,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,41 g, sól 9,98 g, tłuszcz 43,79 g, węglowodany ogółem 349,72 g, węglowodany przyswajalne 261,88 g, cukry 63,27 g, błonnik pokarmowy 26,46 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

557 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52
g, sól 2,27 g, tłuszcz 19,06 g, węglowodany
ogółem 72,54 g, węglowodany przyswajalne
53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g,
węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól
0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylia 1 g, olej
rzepakowy 3 ml

Obiad

828 kcal
białko ogółem 42,99 g, błonnik pokarmowy 14,17
g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, sól 3,75
g, tłuszcz 15,24 g, węglowodany przyswajalne
109,91 g, węglowodany ogółem 140,31 g, cukry
17,22 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt
10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0
g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 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

510 kcal
białko ogółem 34,83 g, błonnik pokarmowy 9,06
g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,99 g, sól 2,11 g, tłuszcz 18,26 g, węglowodany
ogółem 67,94 g, węglowodany przyswajalne
53,36 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11
g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany
ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2288 kcal, białko ogółem 119,2 g, błonnik pokarmowy 38,61 g, cukry 60,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,45 g, sól 10,83 g, tłuszcz 65,69 g,
węglowodany ogółem 340,53 g, węglowodany przyswajalne 229,34 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 35,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 3,73 g, tłuszcz 28,08 g, węglowodany ogółem 109,73 g, węglowodany przyswajalne 92,44 g, cukry 18,84 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko 1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

119 kcal
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Obiad

813 kcal
białko ogółem 43,21 g, sól 3,78 g, tłuszcz 11,61 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, węglowodany ogółem 143,52 g, węglowodany przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
kalafior 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

578 kcal
białko ogółem 20,5 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, sól 2,24 g, tłuszcz 21,13 g, węglowodany ogółem 76,42 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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 30 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 75 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 104,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,15 g, sól 9,75 g, tłuszcz 66,81 g, węglowodany ogółem 345,33 g, węglowodany przyswajalne 262,3 g, cukry 49,89 g, błonnik pokarmowy 27,94 g,

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

Śniadanie

557 kcal
białko ogółem 26,89 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,
cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52
g, sól 2,27 g, tłuszcz 19,06 g, węglowodany
ogółem 72,54 g, węglowodany przyswajalne
53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

793 kcal
białko ogółem 43,21 g, sól 3,78 g, tłuszcz 11,61
g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 17,35 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g,
węglowodany ogółem 138,53 g, węglowodany
przyswajalne 109,99 g

Delikatny strogonoff z warzywami 160 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,7,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 100 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 0,01 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

kalafior 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

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

510 kcal
białko ogółem 34,83 g, błonnik pokarmowy 9,06
g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,99 g, sól 2,11 g, tłuszcz 18,26 g, węglowodany
ogółem 67,94 g, węglowodany przyswajalne
53,36 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1971 kcal, białko ogółem 107,87 g, błonnik pokarmowy 37,01 g, cukry 43,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,67 g, sól 9,76 g, tłuszcz 49,79 g, węglowodany ogółem 305,55 g, węglowodany przyswajalne 225,61 g.