

dieta podstawowa

Śniadanie

746 kcal
białko ogółem 28,14 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, sól 2,54 g, tłuszcz 25,85 g, węglowodany ogółem 101,72 g, węglowodany przyswajalne 80,83 g, cukry 20,16 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 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

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

869 kcal
białko ogółem 56,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,94 g, sól 0,92 g, tłuszcz 21,6 g, błonnik pokarmowy 16,26 g, cukry 20,21 g, węglowodany ogółem 116,23 g, węglowodany przyswajalne 33,06 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

kotlety ziemniaczane z kurczakiem 170 g smażenie tradycyjne /Alergeny:

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

ziemniaki 70 g, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 5 g, sól 0,01 g, Filet z p/ kurczaka kg 50 g, pietruszka nać 4,9998 g, ser żółty 10 g, przyprawa kebab - gyros 0,3 szt., papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, cebula 5 g, czosnek mielony 3 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 160 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

518 kcal
białko ogółem 26,32 g, błonnik pokarmowy 3,44 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,94 g, sól 2,85 g, tłuszcz 18,57 g, węglowodany ogółem 62,39 g, węglowodany przyswajalne 56,51 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

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2193 kcal, białko ogółem 112,1 g, błonnik pokarmowy 27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,61 g, sól 6,31 g, tłuszcz 66,52 g, węglowodany ogółem 295,34 g, węglowodany przyswajalne 170,4 g, cukry 53,1 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

790 kcal
białko ogółem 32,13 g, błonnik pokarmowy 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, sól 2,69 g, tłuszcz 26,12 g, węglowodany ogółem 107,37 g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry 19,28 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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/
balleroni z indykiem 50 g

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

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

745 kcal
białko ogółem 44,45 g, błonnik pokarmowy 10,3 g, cukry 17,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, sól 0,75 g, tłuszcz 8,81 g, węglowodany ogółem 129,23 g, węglowodany przyswajalne 97,45 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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

563 kcal
białko ogółem 30,36 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,95 g, węglowodany ogółem 67,46 g, węglowodany przyswajalne 60,35 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2158 kcal, białko ogółem 108,04 g, błonnik pokarmowy 22,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, sól 6,42 g, tłuszcz 54,38 g, węglowodany ogółem 319,06 g, węglowodany przyswajalne 245,95 g, cukry 46,58 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

730 kcal
białko ogółem 32,07 g, błonnik pokarmowy 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,69 g, tłuszcz 19,52 g, węglowodany ogółem 107,31 g, węglowodany przyswajalne 88,09 g, cukry 19,23 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

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

balleroni z indykiem 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

745 kcal
białko ogółem 44,45 g, błonnik pokarmowy 10,3 g, cukry 17,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, sól 0,75 g, tłuszcz 8,81 g, węglowodany ogółem 129,23 g, węglowodany przyswajalne 97,45 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 30,3 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, sól 2,98 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany ogółem 67,4 g, węglowodany przyswajalne 60,29 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2038 kcal, białko ogółem 107,92 g, błonnik pokarmowy 22,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,66 g, sól 6,42 g, tłuszcz 41,18 g, węglowodany ogółem 318,94 g, węglowodany przyswajalne 245,83 g, cukry 46,48 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 22,67 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 7,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, sól 1,95 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 75,93 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

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

Obiad

761 kcal
białko ogółem 45,35 g, błonnik pokarmowy 10,18
g, cukry 14,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone
2,92 g, sól 0,61 g, tłuszcz 12,39 g, węglowodany
ogółem 124,74 g, węglowodany przyswajalne
96,47 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g,
bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne
12,91 g

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 30,44 g, błonnik pokarmowy 8,13
g, cukry 0,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,31 g, sól 2,48 g, tłuszcz 15,06 g, węglowodany
ogółem 61,06 g, węglowodany przyswajalne
51,31 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2099 kcal, białko ogółem 107,99 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, cukry 67,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g, sól 7,03 g, tłuszcz 47,75 g, węglowodany ogółem 321,7 g, węglowodany przyswajalne 212 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

790 kcal
białko ogółem 32,13 g, błonnik pokarmowy 5,04
g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, sól
2,69 g, tłuszcz 26,12 g, węglowodany ogółem
107,37 g, węglowodany przyswajalne 88,15 g,
cukry 19,28 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

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

balleroni z indykiem 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

745 kcal
białko ogółem 44,45 g, błonnik pokarmowy 10,3 g, cukry 17,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, sól 0,75 g, tłuszcz 8,81 g, węglowodany ogółem 129,23 g, węglowodany przyswajalne 97,45 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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

563 kcal
białko ogółem 30,36 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,95 g, węglowodany ogółem 67,46 g, węglowodany przyswajalne 60,35 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2158 kcal, białko ogółem 108,04 g, błonnik pokarmowy 22,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, sól 6,42 g, tłuszcz 54,38 g, węglowodany ogółem 319,06 g, węglowodany przyswajalne 245,95 g, cukry 46,58 g,

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

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 22,67 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 7,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, sól 1,95 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 75,93 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

baleroni z indykiem 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

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

kawa anatoł 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

761 kcal
białko ogółem 45,35 g, błonnik pokarmowy 10,18 g, cukry 14,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, sól 0,61 g, tłuszcz 12,39 g, węglowodany ogółem 124,74 g, węglowodany przyswajalne 96,47 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 30,44 g, błonnik pokarmowy 8,13 g, cukry 0,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 2,48 g, tłuszcz 15,06 g, węglowodany ogółem 61,06 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1970 kcal, białko ogółem 104,36 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, cukry 42,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g, sól 5,12 g, tłuszcz 47,22 g, węglowodany ogółem 294,31 g, węglowodany przyswajalne 212 g,