JADŁOSPIS NA 2026-04-10 (piątek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

804 kcal
białko ogółem 30,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,15 g, sól 1,86 g, tłuszcz 28,94 g, węglowodany ogółem 107,4 g, węglowodany przyswajalne 77,15 g, cukry 22,13 g, błonnik pokarmowy 7,15 g

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

chleb graham /Alergeny: 1/
- chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
- chleb żytni jasny 35,001 g

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
- jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
- serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

Papryka czerwona kg
- Papryka czerwona kg 60 g

rukola sałata
- rukola sałata 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
- kawa anatol 44,99964 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 nascycone 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

812 kcal
białko ogółem 38,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,11 g, sól 2,92 g, tłuszcz 10,53 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 23,88 g, węglowodany ogółem 141,69 g, węglowodany przyswajalne 80,95 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
- filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,7,5,9,11,13/
- kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 g

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

Surówka z ogórka kiszonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,5,6,9,13/
- ogórki kiszone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
- woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

517 kcal
białko ogółem 17,21 g, błonnik pokarmowy 13,81 g, cukry 15,16 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,39 g, sól 1,66 g, tłuszcz 16,99 g, węglowodany ogółem 81,8 g, węglowodany przyswajalne 59,08 g

chleb graham /Alergeny: 1/
- chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
- chleb żytni jasny 35,001 g

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

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
- marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
- Jogurt naturalny 100 g

roszponka
- roszponka 25 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2308 kcal, białko ogółem 90,11 g, kwasy tłuszczowe nascycone 28,18 g, sól 8,03 g, tłuszcz 57,48 g, węglowodany ogółem 371,63 g, węglowodany przyswajalne 252,25 g, cukry 92,79 g, błonnik pokarmowy 41,42 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

828 kcal
białko ogółem 32,81 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,66 g, sól 2,12 g, tłuszcz 29,53 g, węglowodany ogółem 108,17 g, węglowodany przyswajalne 81,82 g, cukry 20,83 g, błonnik pokarmowy 4,65 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 110 g

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 45 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

618 kcal
białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,38 g, sól 0,97 g, tłuszcz 10,09 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, cukry 27,84 g, węglowodany ogółem 104,93 g, węglowodany przyswajalne 78,76 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 15 g, mleko1l.-karton 100 ml, cukier 2 g, masło 200 g 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

545 kcal
białko ogółem 18,74 g, błonnik pokarmowy 12,35 g, cukry 14,82 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,4 g, sól 1,9 g, tłuszcz 17,02 g, węglowodany ogółem 85,77 g, węglowodany przyswajalne 63,75 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2196 kcal, białko ogółem 82,5 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,06 g, sól 6,58 g, tłuszcz 57,75 g, węglowodany ogółem 346,66 g, węglowodany przyswajalne 265,94 g, cukry 100,87 g, błonnik pokarmowy 32,74 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

560 kcal
białko ogółem 21,98 g, błonnik pokarmowy 8,13 g, cukry 10,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,57 g, sól 1,35 g, tłuszcz 19,86 g, węglowodany ogółem 76,17 g, węglowodany przyswajalne 45,54 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g
serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

812 kcal
białko ogółem 38,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,11 g, sól 2,92 g, tłuszcz 10,53 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 23,88 g, węglowodany ogółem 141,69 g, węglowodany przyswajalne 80,95 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g
vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,7,5,9,11,13/
kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Surówka z ogórka kiszonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,5,6,9,13/
ogórki kiszone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g
Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

76 kcal
białko ogółem 2,27 g, błonnik pokarmowy 4,61 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 18,2 g, cukry 9,53 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,75 g

Smoothie z kiwi i jarmużem 250 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/
jarmuż 45 g, kiwi kg 50 g, jabłka 50 g, woda wodociągowa 100 ml, cytryna 10 g, imbir 2 g

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 18,4 g, błonnik pokarmowy 15,55 g, cukry 14,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,68 g, sól 1,39 g, tłuszcz 13,03 g, węglowodany ogółem 77,52 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 84,01 g, błonnik pokarmowy 48,61 g, cukry 75,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,6 g, sól 7,26 g, tłuszcz 44,98 g, węglowodany ogółem 337,32 g, węglowodany przyswajalne 189,5 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

750 kcal
białko ogółem 25,75 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,27 g, sól 1,95 g, tłuszcz 20,09 g, węglowodany ogółem 116,8 g, węglowodany przyswajalne 81,21 g, cukry 30,05 g, błonnik pokarmowy 4,64 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 45 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

618 kcal
białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,38 g, sól 0,97 g, tłuszcz 10,09 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, cukry 27,84 g, węglowodany ogółem 104,93 g, węglowodany przyswajalne 78,76 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 15 g, mleko1l.-karton 100 ml, cukier 2 g, masło 200 g 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

508 kcal
białko ogółem 18,7 g, błonnik pokarmowy 12,35 g, cukry 14,79 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,66 g, sól 1,9 g, tłuszcz 12,89 g, węglowodany ogółem 85,73 g, węglowodany przyswajalne 63,71 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2081 kcal, białko ogółem 75,4 g, kwasy tłuszczowe nascycone 24,93 g, sól 6,41 g, tłuszcz 44,18 g, węglowodany ogółem 355,25 g, węglowodany przyswajalne 265,29 g, cukry 110,06 g, błonnik pokarmowy 32,73 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

828 kcal
białko ogółem 32,81 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,66 g, sól 2,12 g, tłuszcz 29,53 g, węglowodany ogółem 108,17 g, węglowodany przyswajalne 81,82 g, cukry 20,83 g, błonnik pokarmowy 4,65 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 110 g

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

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 45 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

618 kcal
białko ogółem 26,81 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,38 g, sól 0,97 g, tłuszcz 10,09 g, błonnik pokarmowy 9,56 g, cukry 27,84 g, węglowodany ogółem 104,93 g, węglowodany przyswajalne 78,76 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 15 g, mleko1l.-karton 100 ml, cukier 2 g, masło 200 g 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

545 kcal
białko ogółem 18,74 g, błonnik pokarmowy 12,35 g, cukry 14,82 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,4 g, sól 1,9 g, tłuszcz 17,02 g, węglowodany ogółem 85,77 g, węglowodany przyswajalne 63,75 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

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

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2196 kcal, białko ogółem 82,5 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,06 g, sól 6,58 g, tłuszcz 57,75 g, węglowodany ogółem 346,66 g, węglowodany przyswajalne 265,94 g, cukry 100,87 g, błonnik pokarmowy 32,74 g,

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 21,74 g, błonnik pokarmowy 7,65 g, cukry 10,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,54 g, sól 1,36 g, tłuszcz 19,68 g, węglowodany ogółem 74,67 g, węglowodany przyswajalne 47,28 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

Pieczona frittata z zieloną pietruszką 60 g pieczenie /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g, pietruszka nać 4,9998 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

832 kcal
białko ogółem 39,27 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,13 g, sól 2,15 g, tłuszcz 10,59 g, błonnik pokarmowy 16 g, cukry 25,88 g, węglowodany ogółem 143,71 g, węglowodany przyswajalne 80,48 g

Zupa rybna 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,7,1,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 2 g, pieprz cytrynowy 1 g

vege gołąbki z kaszą bulgur i jajkiem 190 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,7,5,9,11,13/
kapusta biała 100 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g, jaja kurze 15 g, kasza bulgur 50 g

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

Podwieczorek

76 kcal
białko ogółem 2,27 g, błonnik pokarmowy 4,61 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,05 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 18,2 g, cukry 9,53 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,75 g

Smoothie z kiwi i jarmużem 250 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/
jarmuż 45 g, kiwi kg 50 g, jabłka 50 g, woda wodociągowa 100 ml, cytryna 10 g, imbir 2 g

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 18,4 g, błonnik pokarmowy 15,55 g, cukry 14,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,68 g, sól 1,39 g, tłuszcz 13,03 g, węglowodany ogółem 77,52 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Suma posiłków: 2031 kcal, białko ogółem 84,92 g, błonnik pokarmowy 49,34 g, cukry 77,93 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,59 g, sól 6,5 g, tłuszcz 44,86 g, węglowodany ogółem 337,84 g, węglowodany przyswajalne 190,77 g,