JADŁOSPIS NA 2026-04-11 (sobota)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

811 kcal
białko ogółem 33,53 g, błonnik pokarmowy 6,53 g, cukry 7,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,87 g, sól 3,35 g, tłuszcz 42,29 g, węglowodany ogółem 78,7 g, węglowodany przyswajalne 53,51 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
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g
ogórek św.
ogórek św. 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

863 kcal
białko ogółem 53,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,85 g, sól 0,85 g, tłuszcz 9,59 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 119,68 g, błonnik pokarmowy 21,37 g, cukry 18,26 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g
Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 28,43 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,56 g, sól 1,86 g, tłuszcz 21,89 g, węglowodany ogółem 62,16 g, węglowodany przyswajalne 52,44 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
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 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
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2348 kcal, białko ogółem 116,45 g, błonnik pokarmowy 39,27 g, cukry 53,07 g, kwasy tłuszczowe nascycone 37,32 g, sól 6,08 g, tłuszcz 74,47 g, węglowodany ogółem 324,62 g, węglowodany przyswajalne 225,63 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

780 kcal
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 55,37 g

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

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

kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/
serek twarogowy deliser 34 g

sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

863 kcal
białko ogółem 53,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,85 g, sól 0,85 g, tłuszcz 9,59 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 119,68 g, błonnik pokarmowy 21,37 g, cukry 18,26 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g

Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

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

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 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

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2345 kcal, białko ogółem 107,16 g, błonnik pokarmowy 35,15 g, cukry 52,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 30,43 g, sól 5,78 g, tłuszcz 72,98 g, węglowodany ogółem 329,91 g, węglowodany przyswajalne 232,16 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g
ogórek św.
ogórek św. 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

863 kcal
białko ogółem 53,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,85 g, sól 0,85 g, tłuszcz 9,59 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 119,68 g, błonnik pokarmowy 21,37 g, cukry 18,26 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g
Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/
buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 26,99 g, błonnik pokarmowy 8,36 g, cukry 2,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,4 g, sól 2,56 g, tłuszcz 17,18 g, węglowodany ogółem 57,41 g, węglowodany przyswajalne 46,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 g
Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 5,556 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g
pomidor
pomidor 60 g
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2339 kcal, białko ogółem 119,97 g, błonnik pokarmowy 50,83 g, cukry 60,38 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,61 g, sól 6,61 g, tłuszcz 66,56 g, węglowodany ogółem 337,2 g, węglowodany przyswajalne 227,05 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

758 kcal
białko ogółem 36,79 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 10,39 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,23 g, sól 3,52 g, tłuszcz 30,94 g, węglowodany ogółem 82,22 g, węglowodany przyswajalne 55,33 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

850 kcal
białko ogółem 52,41 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,76 g, sól 1,81 g, tłuszcz 7,71 g, węglowodany ogółem 152,85 g, węglowodany przyswajalne 116,56 g, błonnik pokarmowy 20,58 g, cukry 20,55 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g
Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml
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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

541 kcal
białko ogółem 29,92 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 2,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,83 g, sól 2,1 g, tłuszcz 17,79 g, węglowodany ogółem 66,09 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 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
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2273 kcal, białko ogółem 120,27 g, błonnik pokarmowy 34,36 g, cukry 57,51 g, kwasy tłuszczowe nascycone 26,86 g, sól 7,45 g, tłuszcz 57,14 g, węglowodany ogółem 331,26 g, węglowodany przyswajalne 228,96 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

780 kcal
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 55,37 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/
serek twarogowy deliser 34 g
sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

863 kcal
białko ogółem 53,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,85 g, sól 0,85 g, tłuszcz 9,59 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 119,68 g, błonnik pokarmowy 21,37 g, cukry 18,26 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g
Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

578 kcal
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 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
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2345 kcal, białko ogółem 107,16 g, błonnik pokarmowy 35,15 g, cukry 52,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 30,43 g, sól 5,78 g, tłuszcz 72,98 g, węglowodany ogółem 329,91 g, węglowodany przyswajalne 232,16 g,

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

Śniadanie

761 kcal
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nascycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/
kiełbasa piwna 45 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g
ogórek św.
ogórek św. 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 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

78 kcal
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka
jabłka 150 g

Obiad

863 kcal
białko ogółem 53,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,85 g, sól 0,85 g, tłuszcz 9,59 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 119,68 g, błonnik pokarmowy 21,37 g, cukry 18,26 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 1,7/
ryż 35 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 50 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml, ćwiartki z kurczaka 25 g
Gotowane pulpeciki z kurczaka z sosem dyniowyn 225 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
Dynia mrożona 55 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 15 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Marchew mrożona 25 g, seler 25 g, papryka mielona sztuki 1 g, woda wodociągowa 200 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g
kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/
buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

Kolacja

500 kcal
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,85 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,93 g, węglowodany ogółem 57,88 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 105 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 45 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
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2359 kcal, białko ogółem 122,6 g, błonnik pokarmowy 50,58 g, cukry 60,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,06 g, sól 5,64 g, tłuszcz 67,31 g, węglowodany ogółem 337,67 g, węglowodany przyswajalne 227,19 g,