

JADŁOSPIS NA 2026-04-26 (niedziela)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

707 kcal
białko ogółem 30,75 g, błonnik pokarmowy 3,82 g, cukry 10,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,51 g, sól 3,59 g, tłuszcz 29,72 g, węglowodany ogółem 80,74 g, węglowodany przyswajalne 54,82 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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 50 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatoli 44,99964 g, mleko 1l.-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 nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

743 kcal
białko ogółem 48,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g, tłuszcz 12,51 g, węglowodany przyswajalne 83,18 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 22,4 g, sól 0,6 g, węglowodany ogółem 112,73 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Dietetyczny filet pieczony w pomidorowej marynacie 145 g
pieczenie /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,8,11,12/
Filet z p/ kurczaka kg 150 g, passata pomidorowa 25 g, bazylia 2 g, oregano 2 g, sól 0,01 g, olej rzepakowy 4 ml

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

Kolacja

413 kcal
białko ogółem 15,54 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 3,04 g, tłuszcz 18,18 g, węglowodany ogółem 46,61 g, węglowodany przyswajalne 45,69 g

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

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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Suma posiłków: 1999 kcal, białko ogółem 97,95 g, błonnik pokarmowy 21,71 g, cukry 44,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,42 g, sól 7,24 g, tłuszcz 68,11 g, węglowodany ogółem 269,11 g, węglowodany przyswajalne 183,69 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 25,38 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, sól 3,34 g, tłuszcz 27,72 g, węglowodany ogółem 86,75 g, węglowodany przyswajalne 62,5 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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 34 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 nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 48,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, tłuszcz 11,56 g, węglowodany przyswajalne 94,56 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 27,81 g, sól 1,3 g, węglowodany ogółem 130,2 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 22,68 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,96 g, sól 3,56 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 70,46 g, węglowodany przyswajalne 66,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 99,77 g, błonnik pokarmowy 27,08 g, cukry 48,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,72 g, sól 8,21 g, tłuszcz 66,21 g, węglowodany ogółem 316,44 g, węglowodany przyswajalne 223,13 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

689 kcal
białko ogółem 35,06 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 8,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, sól 3,23 g, tłuszcz 26,28 g, węglowodany ogółem 81,49 g, węglowodany przyswajalne 51,36 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 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 nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

723 kcal
białko ogółem 48,83 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,05 g, tłuszcz 12,51 g,
węglowodany przyswajalne 83,18 g, błonnik
pokarmowy 11,95 g, cukry 17,41 g, sól 0,6 g,
węglowodany ogółem 107,74 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1
g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Dietetyczny filet pieczony w pomidorowej marynacie 145 g
pieczenie /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 150 g, passata pomidorowa 25 g, bazylia 2 g, oregano 2 g, sól 0,01 g, olej
rzepakowy 4 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

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

476 kcal
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 9,44
g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,26 g, sól 3,06 g, tłuszcz 15,34 g, węglowodany
ogółem 64,06 g, węglowodany przyswajalne
57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2038 kcal, białko ogółem 110,59 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, cukry 54,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, sól 8,48 g, tłuszcz 55,39 g, węglowodany ogółem 286,13 g, węglowodany przyswajalne 200,48 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

655 kcal
białko ogółem 37,23 g, błonnik pokarmowy 4,56
g, cukry 12,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,34 g, sól 3,67 g, tłuszcz 16,44 g, węglowodany
ogółem 89,88 g, węglowodany przyswajalne
62,03 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anadol 44,99964 g, mleko 1l.-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 nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 48,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, tłuszcz 11,56 g, węglowodany przyswajalne 94,56 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 27,81 g, sól 1,3 g, węglowodany ogółem 130,2 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

486 kcal
białko ogółem 22,62 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,58 g, sól 3,56 g, tłuszcz 12,63 g, węglowodany ogółem 70,4 g, węglowodany przyswajalne 66,01 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2067 kcal, białko ogółem 111,56 g, błonnik pokarmowy 27,08 g, cukry 50,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,48 g, sól 8,54 g, tłuszcz 48,33 g, węglowodany ogółem 319,51 g, węglowodany przyswajalne 222,6 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 25,38 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, sól 3,34 g, tłuszcz 27,72 g, węglowodany ogółem 86,75 g, węglowodany przyswajalne 62,5 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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 34 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 nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 48,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, tłuszcz 11,56 g, węglowodany przyswajalne 94,56 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 27,81 g, sól 1,3 g, węglowodany ogółem 130,2 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 22,68 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,96 g, sól 3,56 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 70,46 g, węglowodany przyswajalne 66,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 99,77 g, błonnik pokarmowy 27,08 g, cukry 48,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,72 g, sól 8,21 g, tłuszcz 66,21 g, węglowodany ogółem 316,44 g, węglowodany przyswajalne 223,13 g.

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

Śniadanie

689 kcal
białko ogółem 35,06 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 8,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, sól 3,23 g, tłuszcz 26,28 g, węglowodany ogółem 81,49 g, węglowodany przyswajalne 51,36 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 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 nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

723 kcal
białko ogółem 48,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g, tłuszcz 12,51 g, węglowodany przyswajalne 83,18 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 17,41 g, sól 0,6 g, węglowodany ogółem 107,74 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Dietetyczny filet pieczony w pomidorowej marynacie 145 g pieczenie /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 150 g, passata pomidorowa 25 g, bazylia 2 g, oregano 2 g, sól 0,01 g, olej rzepakowy 4 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

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

476 kcal
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 9,44 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, sól 3,06 g, tłuszcz 15,34 g, węglowodany ogółem 64,06 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,10/

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2038 kcal, białko ogółem 110,59 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, cukry 54,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, sól 8,48 g, tłuszcz 55,39 g, węglowodany ogółem 286,13 g, węglowodany przyswajalne 200,48 g.