

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

700 kcal
białko ogółem 26,41 g, błonnik pokarmowy 6,75 g, cukry 9,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, sól 2,96 g, tłuszcz 25,24 g, węglowodany ogółem 93,79 g, węglowodany przyswajalne 50,7 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 75 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 45 g
serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/
serek homogenizowany 100 g 100 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
roszponka
roszponka 25 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

103 kcal
białko ogółem 1,98 g, błonnik pokarmowy 4,18 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,44 g, węglowodany ogółem 24,86 g, węglowodany przyswajalne 20,68 g

pomarańcze
pomarańcze 220 g

Obiad

874 kcal
białko ogółem 42,45 g, błonnik pokarmowy 10,67 g, cukry 20,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 1,3 g, węglowodany ogółem 116,52 g, węglowodany przyswajalne 86,73 g, tłuszcz 25,9 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g
Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/
karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 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

Kolacja

404 kcal
białko ogółem 18,13 g, błonnik pokarmowy 2,77 g, cukry 1,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,96 g, sól 1,38 g, tłuszcz 19,28 g, węglowodany ogółem 40,19 g, węglowodany przyswajalne 33,29 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 35 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kielbasa krakowka parzona 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 50 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 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 nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2127 kcal, białko ogółem 89,67 g, błonnik pokarmowy 25,77 g, cukry 59,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,74 g, sól 5,66 g, tłuszcz 71,26 g, węglowodany ogółem 284,46 g, węglowodany przyswajalne 191,4 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

715 kcal
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 7,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g, sól 3,36 g, tłuszcz 25,27 g, węglowodany ogółem 93,83 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

połędwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopočka 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 25 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

940 kcal
białko ogółem 48,97 g, błonnik pokarmowy 8,71 g, cukry 21,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 114,86 g, węglowodany przyswajalne 84,95 g, tłuszcz 32,76 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny:

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

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 20 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 23,08 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 61,55 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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 nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2324 kcal, białko ogółem 102,51 g, błonnik pokarmowy 21,87 g, cukry 55,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,21 g, sól 6,87 g, tłuszcz 79,99 g, węglowodany ogółem 301,94 g, węglowodany przyswajalne 214,01 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

622 kcal
białko ogółem 38,44 g, błonnik pokarmowy 9,45 g, cukry 9,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,25 g, sól 3,12 g, tłuszcz 19,73 g, węglowodany ogółem 86,59 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica sopocka 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 25 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

834 kcal
białko ogółem 42,29 g, błonnik pokarmowy 7,31 g, cukry 13,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,33 g, sól 1,3 g, węglowodany ogółem 110,97 g, węglowodany przyswajalne 86,73 g, tłuszcz 25,5 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Karkówka pieczona 110 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 100 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 23,98 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, sól 1,75 g, tłuszcz 17,42 g, węglowodany ogółem 60,45 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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 nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2141 kcal, białko ogółem 108,31 g, błonnik pokarmowy 32,99 g, cukry 58,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,94 g, sól 6,19 g, tłuszcz 63,95 g, węglowodany ogółem 304,71 g, węglowodany przyswajalne 207,67 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

775 kcal
białko ogółem 46,48 g, błonnik pokarmowy 4,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, sól 3,7 g, tłuszcz 21,49 g, węglowodany ogółem 110,21 g, węglowodany przyswajalne 81,37 g, cukry 18,79 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 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Obiad

684 kcal
białko ogółem 46,63 g, błonnik pokarmowy 6,81 g, cukry 18,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, sól 1,43 g, węglowodany ogółem 110,97 g, węglowodany przyswajalne 83,52 g, tłuszcz 7,15 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 23,02 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 14,56 g, węglowodany ogółem 61,49 g, węglowodany przyswajalne 54,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2024 kcal, białko ogółem 118,16 g, błonnik pokarmowy 16,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,46 g, sól 7,48 g, tłuszcz 44,15 g, węglowodany ogółem 301,92 g, węglowodany przyswajalne 219,72 g, cukry 38,97 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

715 kcal
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 7,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g, sól 3,36 g, tłuszcz 25,27 g, węglowodany ogółem 93,83 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

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

połędwica sopocka 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 25 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

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g,
sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g,
węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

940 kcal
białko ogółem 48,97 g, błonnik pokarmowy 8,71 g,
cukry 21,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g,
sól 1,39 g, węglowodany ogółem 114,86 g,
węglowodany przyswajalne 84,95 g, tłuszcz 32,76 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,8,10,11/

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 20 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 23,08 g, błonnik pokarmowy 3,87 g,
cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g,
sól 2,1 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 61,55 g,
węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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 nasycone 0,04 g,
tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2324 kcal, białko ogółem 102,51 g, błonnik pokarmowy 21,87 g, cukry 55,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,21 g, sól 6,87 g, tłuszcz 79,99 g, węglowodany ogółem 301,94 g, węglowodany przyswajalne 214,01 g.

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

Śniadanie

715 kcal
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 4,09 g,
cukry 7,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g,
sól 3,36 g, tłuszcz 25,27 g, węglowodany ogółem 93,83 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

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

połędwica sopocka 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g,
cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g,
sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g,
węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

pomarańcze

pomarańcze 200 g

940 kcal
białko ogółem 48,97 g, błonnik pokarmowy 8,71 g, cukry 21,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 114,86 g, węglowodany przyswajalne 84,95 g, tłuszcz 32,76 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,8,10,11/

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 20 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 23,08 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 61,55 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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 nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2366 kcal, białko ogółem 103,28 g, błonnik pokarmowy 23,97 g, cukry 62,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,21 g, sól 6,87 g, tłuszcz 80,34 g, węglowodany ogółem 312,44 g, węglowodany przyswajalne 214,01 g,