

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

KUCHNIA

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

819 kcal

białko ogółem 32,76 g, błonnik pokarmowy 5,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,41 g, sól 1,73 g, tłuszcz 23,44 g, węglowodany ogółem 120,97 g, węglowodany przyswajalne 77,24 g, cukry 34,58 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 g

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

kawa anatoli 44,99964 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

732 kcal

białko ogółem 24,58 g, błonnik pokarmowy 9,7 g, cukry 12,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, sól 1,13 g, tłuszcz 11,75 g, węglowodany ogółem 140,8 g, węglowodany przyswajalne 80,36 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

725 kcal

białko ogółem 38,55 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 8,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,11 g, sól 2,16 g, tłuszcz 29,86 g, węglowodany ogółem 77,22 g, węglowodany przyswajalne 65,11 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 14 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, ziola prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2381 kcal, białko ogółem 97,59 g, błonnik pokarmowy 29,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,36 g, sól 5,02 g, tłuszcz 65,75 g, węglowodany ogółem 365,19 g, węglowodany przyswajalne 222,71 g, cukry 73,69 g.

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

873 kcal

białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,45 g, sól 2,12 g, tłuszcz 23,62 g, węglowodany ogółem 130,24 g, węglowodany przyswajalne 86,89 g, cukry 34,29 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

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

732 kcal

białko ogółem 24,58 g, błonnik pokarmowy 9,7 g, cukry 12,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, sól 1,13 g, tłuszcz 11,75 g, węglowodany ogółem 140,8 g, węglowodany przyswajalne 80,36 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

779 kcal

białko ogółem 40,9 g, błonnik pokarmowy 7,74 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,15 g, sól 2,55 g, tłuszcz 30,04 g, węglowodany ogółem 86,49 g, węglowodany przyswajalne 74,76 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, ziola prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2489 kcal, białko ogółem 102,29 g, błonnik pokarmowy 27,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,44 g, sól 5,8 g, tłuszcz 66,11 g, węglowodany ogółem 383,73 g, węglowodany przyswajalne 242,01 g, cukry 73,11 g,

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

674 kcal

białko ogółem 27,87 g, błonnik pokarmowy 9,96 g, cukry 8,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, sól 1,39 g, tłuszcz 24,81 g, węglowodany ogółem 86,3 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

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

716 kcal

białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 9,6 g, cukry 9,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, sól 1,13 g, tłuszcz 11,71 g, węglowodany ogółem 136,82 g, węglowodany przyswajalne 80,36 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

93 kcal

białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

716 kcal

białko ogółem 40,99 g, błonnik pokarmowy 11,58 g, cukry 8,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12 g, sól 2,05 g, tłuszcz 26,98 g, węglowodany ogółem 80,1 g, węglowodany przyswajalne 65,73 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2304 kcal, białko ogółem 97,42 g, błonnik pokarmowy 40,94 g, cukry 59,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,57 g, sól 4,58 g, tłuszcz 64,58 g, węglowodany ogółem 353,12 g, węglowodany przyswajalne 202,58 g.

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

836 kcal

białko ogółem 35,07 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g, sól 2,12 g, tłuszcz 19,49 g, węglowodany ogółem 130,2 g, węglowodany przyswajalne 86,85 g, cukry 34,26 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 10 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

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

662 kcal

białko ogółem 25,23 g, błonnik pokarmowy 9,9 g, cukry 12,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, sól 0,91 g, tłuszcz 18,41 g, węglowodany ogółem 105,06 g, węglowodany przyswajalne 18,16 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

pierogi z serem /Alergeny: 1,3/

pierogi z serem 120 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

749 kcal

białko ogółem 40,87 g, błonnik pokarmowy 7,74 g, cukry 8,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,55 g, tłuszcz 26,74 g, węglowodany ogółem 86,46 g, węglowodany przyswajalne 74,73 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, ziola prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2352 kcal, białko ogółem 102,87 g, błonnik pokarmowy 27,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,97 g, sól 5,58 g, tłuszcz 65,34 g, węglowodany ogółem 347,92 g, węglowodany przyswajalne 179,74 g, cukry 73,06 g.

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

873 kcal

białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,45 g, sól 2,12 g, tłuszcz 23,62 g, węglowodany ogółem 130,24 g, węglowodany przyswajalne 86,89 g, cukry 34,29 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

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

732 kcal

białko ogółem 24,58 g, błonnik pokarmowy 9,7 g, cukry 12,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, sól 1,13 g, tłuszcz 11,75 g, węglowodany ogółem 140,8 g, węglowodany przyswajalne 80,36 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

779 kcal

białko ogółem 40,9 g, błonnik pokarmowy 7,74 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,15 g, sól 2,55 g, tłuszcz 30,04 g, węglowodany ogółem 86,49 g, węglowodany przyswajalne 74,76 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2489 kcal, białko ogółem 102,29 g, błonnik pokarmowy 27,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,44 g, sól 5,8 g, tłuszcz 66,11 g, węglowodany ogółem 383,73 g, węglowodany przyswajalne 242,01 g, cukry 73,11 g,

Jadłospis na dzień 2026-05-08 (piątek)

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

Śniadanie

674 kcal

białko ogółem 27,87 g, błonnik pokarmowy 9,96 g, cukry 8,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, sól 1,39 g, tłuszcz 24,81 g, węglowodany ogółem 86,3 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

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

716 kcal

białko ogółem 24,49 g, błonnik pokarmowy 9,6 g, cukry 9,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, sól 1,13 g, tłuszcz 11,71 g, węglowodany ogółem 136,82 g, węglowodany przyswajalne 80,36 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

93 kcal

białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

Kolacja

716 kcal

białko ogółem 40,99 g, błonnik pokarmowy 11,58 g, cukry 8,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12 g, sól 2,05 g, tłuszcz 26,98 g, węglowodany ogółem 80,1 g, węglowodany przyswajalne 65,73 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Paprykarz z miruny 120 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,1,6,9,10,7/

filet z miruny patag. 110 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, seler 20 g, marchew 20 g, ryż 15 g, przyprawa do ryb 1 g, sól 0,01 g, zioła prowansalskie 1 g, masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2304 kcal, białko ogółem 97,42 g, błonnik pokarmowy 40,94 g, cukry 59,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,57 g, sól 4,58 g, tłuszcz 64,58 g, węglowodany ogółem 353,12 g, węglowodany przyswajalne 202,58 g.