

JADŁOSPIS NA 2026-05-10 (niedziela)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

598 kcal
białko ogółem 22,12 g, błonnik pokarmowy 6,18 g, cukry 10,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,91 g, sól 2,26 g, tłuszcz 21,94 g, węglowodany ogółem 80,17 g, węglowodany przyswajalne 50,7 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

759 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 20,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 132,51 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

Kolacja

467 kcal
białko ogółem 10,37 g, błonnik pokarmowy 5,55 g, cukry 1,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, sól 2,01 g, tłuszcz 14,7 g, węglowodany ogółem 67,49 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica drobiowa 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 20 g

roszponka
roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 1965 kcal, białko ogółem 70,42 g, błonnik pokarmowy 25,06 g, cukry 42,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g, sól 5,11 g, tłuszcz 48,85 g, węglowodany ogółem 310,62 g, węglowodany przyswajalne 204,22 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

637 kcal
białko ogółem 24,22 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 9,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 2,65 g, tłuszcz 21,82 g, węglowodany ogółem 85,73 g, węglowodany przyswajalne 60,35 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

759 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 20,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 132,51 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

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

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 12,73 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, sól 2,41 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 78,97 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2065 kcal, białko ogółem 74,88 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, cukry 42,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,32 g, sól 5,9 g, tłuszcz 49,03 g, węglowodany ogółem 327,66 g, węglowodany przyswajalne 225,26 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

567 kcal
białko ogółem 24,12 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 8,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, sól 2,15 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 79,46 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

739 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 15,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 127,52 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 15,28 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, sól 1,91 g, tłuszcz 21,02 g, węglowodany ogółem 67,18 g, węglowodany przyswajalne 52,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 65 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 78,71 g, błonnik pokarmowy 36,67 g, cukry 62,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,55 g, sól 4,82 g, tłuszcz 50,76 g, węglowodany ogółem 317,85 g, węglowodany przyswajalne 207,33 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

577 kcal
białko ogółem 24,16 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 9,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g, sól 2,65 g, tłuszcz 15,22 g, węglowodany ogółem 85,67 g, węglowodany przyswajalne 60,29 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

759 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 20,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 132,51 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

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

Kolacja

468 kcal
białko ogółem 12,67 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, sól 2,41 g, tłuszcz 8,4 g, węglowodany ogółem 78,91 g, węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 1945 kcal, białko ogółem 74,76 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, cukry 41,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, sól 5,9 g, tłuszcz 35,83 g, węglowodany ogółem 327,54 g, węglowodany przyswajalne 225,14 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

637 kcal
białko ogółem 24,22 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 9,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 2,65 g, tłuszcz 21,82 g, węglowodany ogółem 85,73 g, węglowodany przyswajalne 60,35 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

759 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 20,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 132,51 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

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

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 12,73 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, sól 2,41 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 78,97 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2065 kcal, białko ogółem 74,88 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, cukry 42,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,32 g, sól 5,9 g, tłuszcz 49,03 g, węglowodany ogółem 327,66 g, węglowodany przyswajalne 225,26 g.

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

Śniadanie

567 kcal
białko ogółem 24,12 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 8,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, sól 2,15 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 79,46 g, węglowodany przyswajalne 51,31 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

739 kcal
białko ogółem 35,3 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 15,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, sól 0,59 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 127,52 g, węglowodany przyswajalne 103,3 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 15,28 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, sól 1,91 g, tłuszcz 21,02 g, węglowodany ogółem 67,18 g, węglowodany przyswajalne 52,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 65 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2035 kcal, białko ogółem 78,71 g, błonnik pokarmowy 36,67 g, cukry 62,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,55 g, sól 4,82 g, tłuszcz 50,76 g, węglowodany ogółem 317,85 g, węglowodany przyswajalne 207,33 g.