JADŁOSPIS NA 2026-05-18 (poniedziałek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

886 kcal
białko ogółem 33,74 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,74 g, sól 3,99 g, tłuszcz 28,03 g, węglowodany ogółem 127,75 g, węglowodany przyswajalne 96,3 g, cukry 26,55 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 100 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor
pomidor 70 g

Sałata MIX Fantazja
Sałata MIX Fantazja 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

909 kcal
białko ogółem 51,01 g, błonnik pokarmowy 11,51 g, cukry 18,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,12 g, sól 2,07 g, tłuszcz 20,84 g, węglowodany ogółem 138,01 g, węglowodany przyswajalne 110,48 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Filet z kurczaka w sosie serowym 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 10 g, mleko1l.-karton 5 ml, sól 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, olej rzepakowy 2 ml, pieprz sztuki 1 g

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, olej rzepakowy 2 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

486 kcal
białko ogółem 18,74 g, błonnik pokarmowy 7,94 g, cukry 3,62 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,78 g, sól 1,57 g, tłuszcz 17,07 g, węglowodany ogółem 66,2 g, węglowodany przyswajalne 56,42 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

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

roszponka
roszponka 25 g

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

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2482 kcal, białko ogółem 108,44 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,64 g, sól 9,54 g, tłuszcz 67,07 g, węglowodany ogółem 377,35 g, węglowodany przyswajalne 263,2 g, cukry 84,89 g, błonnik pokarmowy 31 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

756 kcal
białko ogółem 31,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,59 g, sól 3,26 g, tłuszcz 27,15 g, węglowodany ogółem 97,92 g, węglowodany przyswajalne 69,4 g, cukry 24,69 g, błonnik pokarmowy 4,36 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor
pomidor 70 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 49,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4 g, tłuszcz 16,13 g, węglowodany przyswajalne 73,82 g, sól 0,92 g, węglowodany ogółem 117,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 17,28 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 19,49 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,73 g, sól 1,81 g, tłuszcz 16,8 g, węglowodany ogółem 66,21 g, węglowodany przyswajalne 61,09 g

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

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

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 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

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2228 kcal, białko ogółem 105,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 29,32 g, sól 7,9 g, tłuszcz 61,21 g, węglowodany ogółem 326,94 g, węglowodany przyswajalne 204,31 g, cukry 80,23 g, błonnik pokarmowy 23,17 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

630 kcal
białko ogółem 24,7 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 13,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,66 g, sól 2,67 g, tłuszcz 22,62 g, węglowodany ogółem 85,54 g, węglowodany przyswajalne 53,38 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g
pomidor
pomidor 70 g
Sałata MIX Fantazja
Sałata MIX Fantazja 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 46,73 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,01 g, tłuszcz 16,18 g, węglowodany przyswajalne 72,22 g, sól 0,9 g, węglowodany ogółem 113,95 g, błonnik pokarmowy 8,02 g, cukry 17,81 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g
Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, olej rzepakowy 2 ml
Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

200 kcal
białko ogółem 9,62 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, węglowodany ogółem 36,08 g, cukry 22,73 g, sól 0,02 g, tłuszcz 7,03 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,38 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 135 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
szpinak świeży 55 g, jabłka 65 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 40 g, bazylia 1 g, olej rzepakowy 3 ml, Sałata MIX Fantazja 40,0005 g

Kolacja

507 kcal
białko ogółem 21,21 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 3,09 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,86 g, sól 1,46 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 69,11 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2249 kcal, białko ogółem 105,89 g, błonnik pokarmowy 42,76 g, cukry 84,11 g, kwasy tłuszczowe nascycone 26,91 g, sól 5,22 g, tłuszcz 63,92 g, węglowodany ogółem 340,17 g, węglowodany przyswajalne 182,67 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

690 kcal
białko ogółem 30,23 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,59 g, sól 2,49 g, tłuszcz 21,09 g, węglowodany ogółem 96,13 g, węglowodany przyswajalne 69,36 g, cukry 22,91 g, błonnik pokarmowy 4,36 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

pomidor
pomidor 70 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

766 kcal
białko ogółem 47,63 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,93 g, tłuszcz 14,4 g, węglowodany przyswajalne 70,7 g, sól 1,88 g, węglowodany ogółem 121,06 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 22,52 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne
Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

458 kcal
białko ogółem 19,45 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 1,69 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,99 g, sól 1,81 g, tłuszcz 12,67 g, węglowodany ogółem 66,17 g, węglowodany przyswajalne 61,05 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 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

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2115 kcal, białko ogółem 102,26 g, kwasy tłuszczowe nascycone 21,51 g, sól 8,09 g, tłuszcz 49,29 g, węglowodany ogółem 328,75 g, węglowodany przyswajalne 201,11 g, cukry 83,66 g, błonnik pokarmowy 23,79 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

756 kcal
białko ogółem 31,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,59 g, sól 3,26 g, tłuszcz 27,15 g, węglowodany ogółem 97,92 g, węglowodany przyswajalne 69,4 g, cukry 24,69 g, błonnik pokarmowy 4,36 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor
pomidor 70 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 49,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4 g, tłuszcz 16,13 g, węglowodany przyswajalne 73,82 g, sól 0,92 g, węglowodany ogółem 117,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 17,28 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 19,49 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,73 g, sól 1,81 g, tłuszcz 16,8 g, węglowodany ogółem 66,21 g, węglowodany przyswajalne 61,09 g

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

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

polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 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

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Suma posiłków: 2228 kcal, białko ogółem 105,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 29,32 g, sól 7,9 g, tłuszcz 61,21 g, węglowodany ogółem 326,94 g, węglowodany przyswajalne 204,31 g, cukry 80,23 g, błonnik pokarmowy 23,17 g,

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

Śniadanie

630 kcal
białko ogółem 24,7 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 13,18 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,66 g, sól 2,67 g, tłuszcz 22,62 g, węglowodany ogółem 85,54 g, węglowodany przyswajalne 53,38 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 45 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g
pomidor
pomidor 70 g
Sałata MIX Fantazja
Sałata MIX Fantazja 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

72 kcal
białko ogółem 1,32 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,6 g, węglowodany ogółem 18 g

kiwi kg
kiwi kg 120 g

Obiad

776 kcal
białko ogółem 49,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4 g, tłuszcz 16,13 g, węglowodany przyswajalne 73,82 g, sól 0,92 g, węglowodany ogółem 117,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 17,28 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, kasza jaglana 20 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g
Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Kolacja

507 kcal
białko ogółem 21,21 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 3,09 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,86 g, sól 1,46 g, tłuszcz 17,49 g, węglowodany ogółem 69,11 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
polędwica miodowa 45 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
roszponka
roszponka 25 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2188 kcal, białko ogółem 103,05 g, błonnik pokarmowy 36,02 g, cukry 66,85 g, kwasy tłuszczowe nascycone 28,02 g, sól 5,35 g, tłuszcz 59,36 g, węglowodany ogółem 327,14 g, węglowodany przyswajalne 203,82 g,