

JADŁOSPIS NA 2026-05-25 (poniedziałek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

810 kcal
białko ogółem 31,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,43 g, sól 3,64 g, tłuszcz 27,28 g, węglowodany ogółem 113,62 g, węglowodany przyswajalne 84,11 g, cukry 25,08 g, błonnik pokarmowy 7,7 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 45 g

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

pomidor
pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

1117 kcal
białko ogółem 53,12 g, błonnik pokarmowy 13,46 g, cukry 16,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,29 g, sól 0,99 g, tłuszcz 51,4 g, węglowodany ogółem 119,51 g, węglowodany przyswajalne 84,82 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/
Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 0,01 g, woda wodociągowa 500 ml, topatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Żeberka w marynacie 175 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/
żeberka 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, musztarda sareska 210g 20 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, miód porcyjny-20g 1 g, olej rzepakowy 5 ml, passata pomidorowa 15 g

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/
Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

323 kcal
białko ogółem 12,91 g, błonnik pokarmowy 0,75 g, cukry 2,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, sól 1,13 g, tłuszcz 20,45 g, węglowodany ogółem 21,66 g, węglowodany przyswajalne 18,49 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 35,001 g

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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/
kielbasa tatrzańska 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/
serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 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: 2447 kcal, białko ogółem 101,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 42,62 g, sól 7,67 g, tłuszcz 99,83 g, węglowodany ogółem 300,42 g, węglowodany przyswajalne 187,42 g, cukry 80,64 g, błonnik pokarmowy 25,75 g.

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

803 kcal
białko ogółem 28,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, sól 3,08 g, tłuszcz 22,46 g, węglowodany ogółem 123,89 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 30,84 g, błonnik pokarmowy 6,44 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

Obiad

781 kcal
białko ogółem 40,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany przyswajalne 94,43 g, błonnik pokarmowy 13,67 g, cukry 13,57 g, sól 0,55 g, węglowodany ogółem 125,5 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

670 kcal
białko ogółem 30,56 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 7,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,49 g, sól 2,3 g, tłuszcz 31,53 g, węglowodany ogółem 66,01 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 tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 150 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: 2500 kcal, białko ogółem 107,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,37 g, sól 7,97 g, tłuszcz 74,7 g, węglowodany ogółem 362,37 g, węglowodany przyswajalne 257,65 g, cukry 83,17 g, błonnik pokarmowy 24,23 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

614 kcal
białko ogółem 29,45 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 8,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 2,49 g, tłuszcz 20,6 g, węglowodany ogółem 81,7 g, węglowodany przyswajalne 54,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

Obiad

823 kcal
białko ogółem 40,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 11,55 g, cukry 10,65 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 117,88 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

Kolacja

486 kcal
białko ogółem 21,89 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,77 g, sól 1,84 g, tłuszcz 18,44 g, węglowodany ogółem 60,46 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

roszponka

roszponka 20 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: 2236 kcal, białko ogółem 100,66 g, błonnik pokarmowy 39,36 g, cukry 68,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,16 g, sól 6,78 g, tłuszcz 66,59 g, węglowodany ogółem 323,25 g, węglowodany przyswajalne 211 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

736 kcal
białko ogółem 28,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,88 g, sól 3,08 g, tłuszcz 15,85 g, węglowodany ogółem 121,94 g, węglowodany przyswajalne 88,72 g, cukry 28,94 g, błonnik pokarmowy 6,4 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

Obiad

781 kcal
białko ogółem 40,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany przyswajalne 94,43 g, błonnik pokarmowy 13,67 g, cukry 13,57 g, sól 0,55 g, węglowodany ogółem 125,5 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 20,93 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,06 g, sól 2,19 g, tłuszcz 15,58 g, węglowodany ogółem 61,5 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 tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

roszponka

roszponka 20 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: 2233 kcal, białko ogółem 97,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,56 g, sól 7,86 g, tłuszcz 52,14 g, węglowodany ogółem 355,91 g, węglowodany przyswajalne 257,53 g, cukry 76,8 g, błonnik pokarmowy 24,08 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

803 kcal
białko ogółem 28,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, sól 3,08 g, tłuszcz 22,46 g, węglowodany ogółem 123,89 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 30,84 g, błonnik pokarmowy 6,44 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 45 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 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

Obiad

781 kcal
białko ogółem 40,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany przyswajalne 94,43 g, błonnik pokarmowy 13,67 g, cukry 13,57 g, sól 0,55 g, węglowodany ogółem 125,5 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 20,99 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, cukry 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,44 g, sól 2,19 g, tłuszcz 22,18 g, węglowodany ogółem 61,56 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 tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

roszponka

roszponka 20 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: 2360 kcal, białko ogółem 97,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g, sól 7,86 g, tłuszcz 65,35 g, węglowodany ogółem 357,92 g, węglowodany przyswajalne 257,65 g, cukry 78,75 g, błonnik pokarmowy 24,12 g.

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

Śniadanie

614 kcal
białko ogółem 29,45 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 8,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 2,49 g, tłuszcz 20,6 g, węglowodany ogółem 81,7 g, węglowodany przyswajalne 54,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

Obiad

781 kcal
białko ogółem 40,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, tłuszcz 17,66 g, węglowodany przyswajalne 94,43 g, błonnik pokarmowy 13,67 g, cukry 13,57 g, sól 0,55 g, węglowodany ogółem 125,5 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

Kolacja

454 kcal
białko ogółem 15,99 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, sól 1,94 g, tłuszcz 14,29 g, węglowodany ogółem 60,71 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

roszponka

roszponka 20 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: 2162 kcal, białko ogółem 94,65 g, błonnik pokarmowy 41,48 g, cukry 70,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,55 g, sól 6,97 g, tłuszcz 55,03 g, węglowodany ogółem 331,12 g, węglowodany przyswajalne 213,05 g.