JADŁOSPIS NA 2026-06-22 (poniedziałek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

810 kcal
białko ogółem 31,12 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

1113 kcal
białko ogółem 56,2 g, błonnik pokarmowy 15,14 g, cukry 14,69 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,92 g, sól 1,66 g, tłuszcz 38,93 g, węglowodany ogółem 145,4 g, węglowodany przyswajalne 115,03 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Bifteki (klops z serem feta) 210 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/
łopatka mielona 130 g, cebula 15 g, jaja kurze 15 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 25 g, olej rzepakowy 5 ml

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

539 kcal
białko ogółem 32,93 g, błonnik pokarmowy 5,55 g, cukry 1,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,23 g, sól 2,12 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany ogółem 60,94 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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

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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2659 kcal, białko ogółem 124,31 g, kwasy tłuszczowe nascycone 36,58 g, sól 9,33 g, tłuszcz 90,56 g, węglowodany ogółem 365,59 g, węglowodany przyswajalne 249,36 g, cukry 77,67 g, błonnik pokarmowy 32,23 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

838 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,44 g, sól 3,88 g, tłuszcz 27,31 g, węglowodany ogółem 117,59 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 24,74 g, błonnik pokarmowy 6,24 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

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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

915 kcal
białko ogółem 45,71 g, błonnik pokarmowy 16,98 g, cukry 18,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,73 g, sól 0,82 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 145,99 g, węglowodany przyswajalne 114,09 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 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 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

567 kcal
białko ogółem 34,46 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,24 g, sól 2,36 g, tłuszcz 23,68 g, węglowodany ogółem 64,91 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

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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2541 kcal, białko ogółem 116,45 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,41 g, sól 8,97 g, tłuszcz 73,73 g, węglowodany ogółem 377,88 g, węglowodany przyswajalne 257,76 g, cukry 91,78 g, błonnik pokarmowy 27,31 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

592 kcal
białko ogółem 25,28 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 11,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10 g, sól 2,62 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany ogółem 84,82 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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 kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 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

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

823 kcal
białko ogółem 40,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

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

97 kcal
białko ogółem 7,9 g, błonnik pokarmowy 3,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,08 g, sól 0,21 g, tłuszcz 3,47 g, węglowodany ogółem 10,39 g, węglowodany przyswajalne 6,96 g, cukry 1,25 g

sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem 145 g /Alergeny: 3,1,10,11,7/
Brokuł mrożony kg 100 g, jaja kurze 25 g, kukurydza konserwowa 10 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, Jogurt naturalny 20 g, przyprawa tzatziki 0,01 szt.

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,78 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,57 g, sól 2,01 g, tłuszcz 19,94 g, węglowodany ogółem 63,76 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/
kiełbasa tatrzańska 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2231 kcal, białko ogółem 112,95 g, błonnik pokarmowy 35,82 g, cukry 61,19 g, kwasy tłuszczowe nascycone 25,28 g, sól 7,21 g, tłuszcz 67,81 g, węglowodany ogółem 322,48 g, węglowodany przyswajalne 205,02 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

778 kcal
białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,06 g, sól 3,88 g, tłuszcz 20,71 g, węglowodany ogółem 117,53 g, węglowodany przyswajalne 88,72 g, cukry 24,69 g, błonnik pokarmowy 6,24 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

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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

915 kcal
białko ogółem 45,71 g, błonnik pokarmowy 16,98 g, cukry 18,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,73 g, sól 0,82 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 145,99 g, węglowodany przyswajalne 114,09 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 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

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

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

506 kcal
białko ogółem 34,29 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, cukry 0,95 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,86 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,08 g, węglowodany ogółem 64,8 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

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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2420 kcal, białko ogółem 116,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 24,65 g, sól 8,97 g, tłuszcz 60,53 g, węglowodany ogółem 377,71 g, węglowodany przyswajalne 257,64 g, cukry 91,66 g, błonnik pokarmowy 27,2 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

838 kcal
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,44 g, sól 3,88 g, tłuszcz 27,31 g, węglowodany ogółem 117,59 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 24,74 g, błonnik pokarmowy 6,24 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

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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

915 kcal
białko ogółem 45,71 g, błonnik pokarmowy 16,98 g, cukry 18,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,73 g, sól 0,82 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 145,99 g, węglowodany przyswajalne 114,09 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 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 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

Kolacja

567 kcal
białko ogółem 34,46 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,24 g, sól 2,36 g, tłuszcz 23,68 g, węglowodany ogółem 64,91 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

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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2541 kcal, białko ogółem 116,45 g, kwasy tłuszczowe nascycone 33,41 g, sól 8,97 g, tłuszcz 73,73 g, węglowodany ogółem 377,88 g, węglowodany przyswajalne 257,76 g, cukry 91,78 g, błonnik pokarmowy 27,31 g,

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

Śniadanie

592 kcal
białko ogółem 25,28 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 11,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10 g, sól 2,62 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany ogółem 84,82 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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 kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 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

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

959 kcal
białko ogółem 46,1 g, błonnik pokarmowy 15,13 g, cukry 13,74 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,13 g, sól 0,71 g, tłuszcz 28,95 g, węglowodany ogółem 139,64 g, węglowodany przyswajalne 111,17 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 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

97 kcal
białko ogółem 7,9 g, błonnik pokarmowy 3,68 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,08 g, sól 0,21 g, tłuszcz 3,47 g, węglowodany ogółem 10,39 g, węglowodany przyswajalne 6,96 g, cukry 1,25 g

sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem 145 g /Alergeny: 3,1,10,11,7/
Brokuł mrożony kg 100 g, jaja kurze 25 g, kukurydza konserwowa 10 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, Jogurt naturalny 20 g, przyprawa tzatziki 0,01 szt.

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,78 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,57 g, sól 2,01 g, tłuszcz 19,94 g, węglowodany ogółem 63,76 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/
kiełbasa tatrzańska 50 g
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/
skyr naturalny 140g 140 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: 2367 kcal, białko ogółem 118,59 g, błonnik pokarmowy 39,4 g, cukry 64,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 26,78 g, sól 7,46 g, tłuszcz 71,69 g, węglowodany ogółem 344,24 g, węglowodany przyswajalne 223,81 g,