JADŁOSPIS NA 2026-06-23 (wtorek)

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

791 kcal
białko ogółem 32,27 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,1 g, sól 3,43 g, tłuszcz 25,44 g, węglowodany ogółem 109,41 g, węglowodany przyswajalne 84,2 g, cukry 21,08 g, błonnik pokarmowy 7,97 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 25 g

rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 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 nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

960 kcal
białko ogółem 61,74 g, błonnik pokarmowy 13,53 g, cukry 18,05 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,27 g, sól 1,51 g, tłuszcz 22,83 g, węglowodany ogółem 142,23 g, węglowodany przyswajalne 97,58 g

zupa fasolowa na wywarze mięs. - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
fasola sucha 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g

Medaliony z kurczaka 170 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,7,1,6,9,10,5,8,11/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cebula 5 g, ser żółty 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, jaja kurze 40 g, czosnek świeży 1,0002 g, płatki kukurydziane 12 g, Bułka tarta 500 g 5 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 2 g

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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/
ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

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

Kolacja

565 kcal
białko ogółem 25,86 g, błonnik pokarmowy 5,7 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,86 g, sól 1,82 g, tłuszcz 25,48 g, węglowodany ogółem 60,17 g, węglowodany przyswajalne 51,96 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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 40,0005 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2407 kcal, białko ogółem 121,17 g, kwasy tłuszczowe nascycone 32,29 g, sól 6,76 g, tłuszcz 74,35 g, węglowodany ogółem 332,11 g, węglowodany przyswajalne 233,74 g, cukry 59,73 g, błonnik pokarmowy 30,5 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

814 kcal
białko ogółem 33,5 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,08 g, sól 3,67 g, tłuszcz 25,41 g, węglowodany ogółem 112,81 g, węglowodany przyswajalne 88,87 g, cukry 20,74 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Obiad

807 kcal
białko ogółem 45,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,62 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany przyswajalne 65,05 g, sól 0,71 g, węglowodany ogółem 109,93 g, błonnik pokarmowy 8,17 g, cukry 15,95 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

Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 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

593 kcal
białko ogółem 27,39 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,87 g, sól 2,06 g, tłuszcz 25,51 g, węglowodany ogółem 64,14 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

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

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 40,0005 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2356 kcal, białko ogółem 108,84 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,79 g, sól 6,69 g, tłuszcz 77,05 g, węglowodany ogółem 315,23 g, węglowodany przyswajalne 210,55 g, cukry 48,05 g, błonnik pokarmowy 20,45 g,

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

581 kcal
białko ogółem 25,36 g, błonnik pokarmowy 10,19 g, cukry 8,48 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,41 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 84,5 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
roszponka
roszponka 25 g
rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 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 nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 44,47 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,15 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany przyswajalne 68,92 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 112,63 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 15,95 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
Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/
ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kolacja

574 kcal
białko ogółem 30,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,2 g, sól 1,71 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 63,32 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 49,9995 g
pomidor
pomidor 60 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2174 kcal, białko ogółem 107,81 g, błonnik pokarmowy 32,43 g, cukry 45,34 g, kwasy tłuszczowe nascycone 25,24 g, sól 5,98 g, tłuszcz 74,96 g, węglowodany ogółem 287,9 g, węglowodany przyswajalne 180,47 g,

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 33,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,34 g, sól 3,67 g, tłuszcz 21,28 g, węglowodany ogółem 112,77 g, węglowodany przyswajalne 88,83 g, cukry 20,71 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

134 kcal
białko ogółem 2,84 g, błonnik pokarmowy 1,23 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,25 g, sól 0,34 g, tłuszcz 1,33 g, węglowodany ogółem 26,95 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 35,0001 g

Obiad

834 kcal
białko ogółem 44,25 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,8 g, tłuszcz 25,61 g, węglowodany przyswajalne 65,55 g, sól 0,94 g, węglowodany ogółem 117,77 g, błonnik pokarmowy 11,64 g, cukry 27,4 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

Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

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

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 17,69 g, błonnik pokarmowy 4,44 g, cukry 11,66 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,49 g, sól 2,06 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany ogółem 72,41 g, węglowodany przyswajalne 56,57 g

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

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2260 kcal, białko ogółem 98,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 23,92 g, sól 7,01 g, tłuszcz 61,22 g, węglowodany ogółem 339 g, węglowodany przyswajalne 210,95 g, cukry 68,79 g, błonnik pokarmowy 24,47 g,

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

814 kcal
białko ogółem 33,5 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,08 g, sól 3,67 g, tłuszcz 25,41 g, węglowodany ogółem 112,81 g, węglowodany przyswajalne 88,87 g, cukry 20,74 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

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

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nascycone 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

Obiad

807 kcal
białko ogółem 45,22 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,62 g, tłuszcz 24,78 g, węglowodany przyswajalne 65,05 g, sól 0,71 g, węglowodany ogółem 109,93 g, błonnik pokarmowy 8,17 g, cukry 15,95 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

Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 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

593 kcal
białko ogółem 27,39 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,87 g, sól 2,06 g, tłuszcz 25,51 g, węglowodany ogółem 64,14 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

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

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 40,0005 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2356 kcal, białko ogółem 108,84 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,79 g, sól 6,69 g, tłuszcz 77,05 g, węglowodany ogółem 315,23 g, węglowodany przyswajalne 210,55 g, cukry 48,05 g, błonnik pokarmowy 20,45 g,

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

Śniadanie

588 kcal
białko ogółem 24,42 g, błonnik pokarmowy 6,03 g, cukry 8,67 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,34 g, sól 3,42 g, tłuszcz 16,2 g, węglowodany ogółem 85,56 g, węglowodany przyswajalne 61,53 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
roszponka
roszponka 25 g
rzodkiewka
rzodkiewka 30,00005 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 nascycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg
mandarynka kg 100 g

Obiad

805 kcal
białko ogółem 44,47 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,15 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany przyswajalne 68,92 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 112,63 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 15,95 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
Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/
ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

581 kcal
białko ogółem 29,78 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,13 g, sól 2,06 g, tłuszcz 22,97 g, węglowodany ogółem 64,38 g, węglowodany przyswajalne 56,59 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 50 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 49,9995 g
pomidor
pomidor 60 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 99,97 g, błonnik pokarmowy 21,55 g, cukry 45,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 23,68 g, sól 6,23 g, tłuszcz 65,68 g, węglowodany ogółem 284,27 g, węglowodany przyswajalne 187,04 g,