

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO), sałata liść 5g	zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: sok grejfrutowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.95 kcal; Energia: 9239.46 kJ; Białko ogółem: 89.83 g; białko zwierzęce: 50.13 g; białko roślinne: 35.96 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; Sód: 2842.74 mg; Potas: 4768.79 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1472.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; suma cukrów prostych: 70.17 g; Woda: 1710.89 g; Popiół: 20.00 g;		
środa 2024-10-02 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), rzodkiewka 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa jarzynowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), medalion wp duszony z papryką 100g (JAJA, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g, pomidor 50g, Posiłek nocny: SOK GREJFRUTOWY 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.33 kcal; Energia: 9565.73 kJ; Białko ogółem: 88.46 g; białko zwierzęce: 48.74 g; białko roślinne: 35.98 g; Tłuszcz: 121.39 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Sód: 3478.36 mg; Potas: 4805.36 mg; Wapń: 793.70 mg; Fosfor: 1530.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; suma cukrów prostych: 52.13 g; Woda: 1808.89 g; Popiół: 21.08 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Cukier 5g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2471.72 kcal; Energia: 10009.82 kJ; Białko ogółem: 103.88 g; białko zwierzęce: 62.11 g; białko roślinne: 41.77 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.56 g; Sód: 2169.80 mg; Potas: 3215.73 mg; Wapń: 1045.67 mg; Fosfor: 1788.32 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 86.07 g; Woda: 1464.84 g; Popiół: 16.00 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekpol 1 szt. (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2363.94 kcal; Energia: 9514.81 kJ; Białko ogółem: 102.95 g; białko zwierzęce: 68.52 g; białko roślinne: 33.03 g; Tłuszcz: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2175.68 mg; Potas: 4362.13 mg; Wapń: 906.26 mg; Fosfor: 1654.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 86.30 g; Woda: 1666.16 g; Popiół: 18.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2353.57 kcal; Energia: 9521.41 kJ; Białko ogółem: 111.07 g; białko zwierzęce: 65.93 g; białko roślinne: 45.14 g; Tłuszcz: 99.59 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g; Sód: 2165.92 mg; Potas: 3322.33 mg; Wapń: 1147.95 mg; Fosfor: 1928.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Woda: 1456.18 g; Popiół: 16.77 g;		
piątek 2024-10-04 Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Cukier 5g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2660.96 kcal; Energia: 10629.71 kJ; Białko ogółem: 109.27 g; białko zwierzęce: 73.92 g; białko roślinne: 36.00 g; Tłuszcz: 113.22 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; Sód: 3133.88 mg; Potas: 4021.44 mg; Wapń: 1275.82 mg; Fosfor: 1877.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; suma cukrów prostych: 76.72 g; Woda: 1567.55 g; Popiół: 22.45 g;		
piątek 2024-10-04 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka kajzerka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g,	ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.43 kcal; Energia: 9290.06 kJ; Białko ogółem: 112.32 g; białko zwierzęce: 75.15 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 2565.79 mg; Potas: 4433.96 mg; Wapń: 791.36 mg; Fosfor: 1697.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; suma cukrów prostych: 76.58 g; Woda: 1529.03 g; Popiół: 20.24 g;		
piątek 2024-10-04 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Deser ryżowy 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2610.78 kcal; Energia: 10421.62 kJ; Białko ogółem: 123.11 g; białko zwierzęce: 81.66 g; białko roślinne: 42.10 g; Tłuszcz: 100.87 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Sód: 3530.65 mg; Potas: 4464.87 mg; Wapń: 1320.46 mg; Fosfor: 2093.64 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Woda: 1677.35 g; Popiół: 25.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Serek Mazurski Smak 50g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	Zupa z soczewicą 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka z marchewki i jabłka 150g , pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rzodkiewka 50g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.34 kcal; Energia: 8878.46 kJ; Białko ogółem: 113.79 g; białko zwierzęce: 72.51 g; białko roślinne: 39.89 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 3974.96 mg; Potas: 5010.48 mg; Wapń: 1012.22 mg; Fosfor: 1865.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Woda: 1960.27 g; Popiół: 23.23 g;		
wtorek 2024-10-08		
Dieta: MURCKI PODST		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa cukiniowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Fasolka po bretońsku 300g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Bułka 100g (GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 5g , ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2872.51 kcal; Energia: 11626.72 kJ; Białko ogółem: 103.78 g; białko zwierzęce: 39.01 g; białko roślinne: 64.78 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 495.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Sód: 3749.69 mg; Potas: 4401.35 mg; Wapń: 842.63 mg; Fosfor: 1782.49 mg; Błonnik pokarmowy: 44.78 g; suma cukrów prostych: 96.15 g; Woda: 1231.99 g; Popiół: 21.71 g;		
wtorek 2024-10-08		
Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 70g (MLEKO), Jogurt owocowy Mlekoopol 1 szt. (MLEKO), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa cukiniowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g , sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA), ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g , pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2523.28 kcal; Energia: 9937.07 kJ; Białko ogółem: 101.87 g; białko zwierzęce: 63.47 g; białko roślinne: 37.00 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; Sód: 1975.44 mg; Potas: 5208.89 mg; Wapń: 705.35 mg; Fosfor: 1621.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Woda: 1696.59 g; Popiół: 19.03 g;		
wtorek 2024-10-08		
Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), papryka konserwowa 50g (S02), twaróg 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	kompot 250ml Z gorzki , Zupa cukiniowa 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA), szynka wp gotowana 100g , Brokuły na parze 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc sezonowy J 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2737.90 kcal; Energia: 10747.47 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 59.57 g; białko roślinne: 46.95 g; Tłuszcz: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Sód: 3208.59 mg; Potas: 5402.84 mg; Wapń: 833.63 mg; Fosfor: 1810.41 mg; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Woda: 1782.01 g; Popiół: 22.26 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MURCKI		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10 Dieta: MURCKI ŁATWOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g, Jogurt owocowy Mlekopol 1 szt. (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, Buraki gotowane tarte 150g, Schab duszony w ziołach 100g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 5g, pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2522.68 kcal; Energia: 10065.84 kJ; Białko ogółem: 112.84 g; białko zwierzęce: 77.26 g; białko roślinne: 34.19 g; Tłuszcz: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Sód: 2235.55 mg; Potas: 4913.52 mg; Wapń: 743.07 mg; Fosfor: 1748.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Woda: 1729.94 g; Popiół: 19.40 g;		
czwartek 2024-10-10 Dieta: MURCKI CUKRZYCA		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN), ogórek zielony 50g, Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka z bułką tartą 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2813.27 kcal; Energia: 11103.59 kJ; Białko ogółem: 114.70 g; białko zwierzęce: 69.37 g; białko roślinne: 45.33 g; Tłuszcz: 130.76 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 2394.05 mg; Potas: 4931.93 mg; Wapń: 989.01 mg; Fosfor: 1842.13 mg; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Woda: 1763.64 g; Popiół: 19.18 g;		

Dietetyk

.....