JADŁOSPIS

01.10.26 r. – 15.10.26 r.

01.10.

Śniadanie

Twarożek z warzywami i pieczywem + inka z mlekiem

Szczypiorek 5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g; Ogórek 40g; Pieprz czarny 0,5 g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 150g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Sól biała 0,2 g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Rosół 400 ml

Ziemniaki z jajkiem sadzonym i surówką + woda

Jaja kurze, całe 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Surówka z buraczków 80g; Woda niegazowana 250ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne

Kolacja

Ryż na mleku z owocowym sosem + herbata z cytryną

Dynia, pestki, łuskane 30g; Cytryna 15g; Herbata rooibos 250ml; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 280ml; Ryż basmati 70g; Truskawki 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2086 kcal. Białko ogółem 108.71 g. Tłuszcz 70.94 g. Węglowodany ogółem 264.84 g. Sód 1705.00 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.43 g.

02.10

Śniadanie

Owsianka z bananem + inka z mlekiem

Dynia, pestki, łuskane 30g; Banan 130g; Płatki owsiane górskie 120g;

Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 350ml

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku 400 ml

Dorsz z ziemniakami i surówką z marchwi

Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Por 10 g; Surówka z marchwi -100g; Woda niegazowana 250ml; Dorsz świeży, filety bez skóry 150g; Sok z cytryny 10ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: ryby i produkty pochodne.

Kolacja

Leczo z pieczywem + herbata

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Herbata malinowa 250ml; Kiełbasa toruńska 70g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 100g; Oregano, suszone 0,2g; Pieprz czarny 0,2 g; Passata 80g; Zioła prowansalskie - 0,2g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w kiełbasie - zgodnie z etykietą producenta

Wartość energetyczna 2189 kcal. Białko ogółem 109.11 g. Tłuszcz 71.83 g. Węglowodany ogółem 284.91 g. Sód 1916.27 mg; Sól 3.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.29 g

03.10

Śniadanie

Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jabłko 250g; Pomidor 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka 3g; Sałata 15g; Szynka z indyka 40g; Mleko 2% tłuszczu 50 ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta. Mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Zupa ogórkowa 400 ml

Pieczone udko z ziemniakami marchewką z groszkiem + woda

Marchew z groszkiem, mrożona 150g; Mąka pszenna biała, uniwersalna 7g; Miód pszczeli 6g; Musztarda 5g; Olej rzepakowy 20ml; Pietruszka, liście 5 g; Pieprz czarny 0,2 g; Woda niegazowana 250m; Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne.

Kolacja

Makaronowa sałatka z pesto, kurczakiem, rukolą i papryką + herbata

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g; Dynia, pestki, łuskane 10g; Herbata malinowa - 1 szklanka 250ml; Makaron, penne 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Papryka czerwona 50g; Pomidor 50g; Rukola 20g; Sos pesto, zielony 20g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy i produkty pochodne- zgodnie ze składem pesto.

Wartość energetyczna 2060 kcal. Białko ogółem 104.41 g. Tłuszcz 71.08 g. Węglowodany ogółem 259.43. Sód 1916.27 mg; Sól 3.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.18 g

04.10.

Śniadanie

Kanapki szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem

Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Gruszka 250g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; Papryka czerwona 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 5g; Sałata zielona 15g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Barszcz Ukraiński 400 ml

Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką + woda

Mięso z piersi kurczaka 150g; Marchew 45g; Oliwa z oliwek 20ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Ziemniaki 350g; Zioła prowansalskie 0,1 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Kolacja

Twarożek z warzywami i pieczywem + herbata

Szczypiorek 10g; Chleb żytni - 3 kromki 105g; Herbata malinowa 250ml; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 60g; Ogórek 30 g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 100g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2118 kcal; Białko ogółem 110.01 g; Tłuszcz 69.44 g; Węglowodany ogółem 270.85 g; Sód 1998.29 mg; Sól1.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.39 g

05.10.

Śniadanie

Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem + pieczywo + inka z mlekiem

Jaja kurze, całe 100g, Szczypiorek 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml); Oliwa z oliwek 10ml; Pomidor 80g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Sól biała 0,1 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml

Gulasz z kaszą i buraczkami + woda

Mąka pszenna, typ 500 15g; Cebula 20g; Olej rzepakowy 10ml; Pietruszka, liście 6g; Pieprz czarny 0,1g, Sól biała 0,2 g; Surówka z buraczków, gotowa 80g; Woda niegazowana 250ml; Kasza jęczmienna, pęczak 100g; Wieprzowina, schab surowy bez kości 150g; Ziele angielskie 0,1g; Papryka wędzona 0,1g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne

Kolacja

Kanapki z serem i warzywami + jogurt + owoc + herbata

Ser salami 60g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Kiwi 150g; Pomidor - 80g; Masło ekstra 5g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; jaja i produkty Bpochodne

Wartość energetyczna 2137 kcal. Białko ogółem 115.67 g. Tłuszcz 72.47 g. Węglowodany ogółem 262.22 g. Sód 1881.28 mg. Sól 2.63 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.47 g.

06.10.

Śniadanie

Kanapki z szynką i warzywami + inka z mlekiem

Chleb graham, pszenno-żytni 120g; Papryka czerwona 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 5g; Ser mozzarella w kulce 40g; Sałata zielona, liście 15g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten. i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne w tym laktoza. Możliwe dodatkowe: alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

Obiad

Rosół z kury 400 ml

Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów

Czosnek 0,1g; Pomidor 100g; Bazylia, suszona 0,1g; Pieprz cayenne 0,1g; Sól biała 0,1g; Woda niegazowana 250ml; Kurczak, mięso mielone 100g; Ziemniaki 350g, Oliwa 10 g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne

Kolacja

Ryż na mleku z cynamonem + herbata

Gruszka 130g; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 400 ml; Orzechy nerkowca 40g; Cynamon, mielony 1g; Ryż basmati 100g; Herbata ziołowa, 250ml

Alergeny: mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Wartość energetyczna 2190 kcal. Białko ogółem 112.05 g. Tłuszcz 66.04 g. Węglowodany ogółem 296.97 g. Sód 1928.23 mg. Sól 2.63 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.59 g

07.10.

Śniadanie

Kanapki serkiem i szynką + owoc + inka z mlekiem

Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Gruszka 200g; Pomidor 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa 3g; Szynka z indyka 60g; Masło ekstra 10g; Sałata zielona, liście 15g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza. Możliwe dodatkowe: alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

Obiad

Zupa fasolowa 400 ml

Pieczony dorsz z jogurtowym sosem szpinakowym i ziemniakami + woda

Mąka pszenna, typ 500 20g; Dorsz, świeży 200g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Oliwa z oliwek 20ml; Bazylia, suszona 0,1g; Majeranek, suszony 0,1g; Sól biała 0,2 g; Szpinak - 80g; Woda niegazowana - 250ml; Ziemniaki 350g; Gałka muszkatołowa, mielona 0,1g.

Alergeny: zboża zawierające gluten; ryby i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Kolacja

Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami + jogurt + herbata

Jaja kurze, całe 100g; Szczypiorek -5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Rzodkiewka 30g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 10g; Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; jaja i produkty pochodne

Wartość energetyczna 2104 kcal, Białko ogółem 118.48 g; Tłuszcz 66.35 g; Węglowodany ogółem 263.19 g. Sód 2072.58 mg; Sól 3.00 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g

08.10.

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem + inka z mlekiem

Banan 120g; Kasza manna 40g; Orzechy nerkowca 40g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 400ml

Alergeny: Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowce i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml

Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką + woda

Jaja kurze, całe 50g; Mięso z piersi kurczaka 150g; Jabłko 75g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Marchew 40g; Otręby pszenne 16g; Majeranek, suszony 0,1g; Pieprz czarny 0,1g; Tymianek, suszony 0,1g; Sól biała 0,2 g; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Kolacja

Kanapki z szynką, serkiem i warzywami + jogurt + herbata

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Pomidor 50g; Rzodkiewka 50g; Sałata 5g; Szynka z indyka 30g; Jogurt typu islandzkiego, z truskawkami Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2103 kcal. Białko ogółem 111.57 g. Tłuszcz 69.80 g. Węglowodany ogółem 271.62 g. Sód 2072.58 mg. Sól 3.00 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g

09.10.

Śniadanie

Owsianka z dżemem + inka z mlekiem

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; Jogurt naturalny, skyr 150g; Orzechy nerkowca 10g; Płatki owsiane górskie 100g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu; 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowca i produkty pochodne

Obiad

Zupa pomidorowa 400 ml

Wątróbka drobiowa z warzywami + woda

Wątróbka kurczaka 200g; Cebula 20g; Fasola szparagowa 80g; Koper ogrodowy 8g; Marchew 20g; Oliwa z oliwek 20ml; Sól biała 0,1g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne

Kolacja

Sałatka jarzynowa + kanapka z szynką i warzywami

Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Majonez 10g; Marchew 30g, Ogórki konserwowe 15g; Pietruszka, korzeń 20g; Por 10g; Pieprz czarny 0,2 g; Szynka z piersi kurczaka 30g; Groszek konserwowy; Ziemniaki 60g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2333 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 84.69 g; Węglowodany ogółem 298.27 g; Sód 1851.26 mg; Sól 3.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.05 g.

10.10.

Śniadanie

Twarożek z papryką i szczypiorkiem + herbata

Dynia, pestki, łuskane 20g; Szczypiorek 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 40g; Ogórek 15g; Papryka czerwona 80g; Pietruszka, liście 10g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa – Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 80g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 5g; Mleko 2% tłuszczu 70ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Barszcz ukraiński 400 ml

Kurczak w panierce z płatków kukurydzianych z sosem, ziemniakami i fasolką

Jaja kurze, całe 51g; Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150g; Fasolka szparagowa 80g; Czosnek 0,1 g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Musztarda 5g; Oliwa z oliwek 15ml; Płatki kukurydziane 10g; Pomidor koktajlowy 100g; Pieprz czarny 0,1g; Sól biała 0,2g; Ziemniaki 350g; Papryka słodka, mielona 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne

Kolacja

Bigos + pieczywo + owoc + herbata

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 70g; Kapusta biała 100g; Kiwi 150g; Marchew 20g; Mąka ziemniaczana 10g; Oliwa z oliwek 10ml; Przecier pomidorowy 20g; Liść laurowy, suszony 1g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml; Masło 5g; Koper, świeży 5g; Gałka muszkatołowa 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2144 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 71.20 g; Węglowodany ogółem 275.34 g; Sód 1964.03 mg; Sól 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.36 g

11.10.

Śniadanie

Owsianka z owocem + kanapki z szynką + inka z mlekiem

Dynia, pestki, łuskane 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Kiwi 150g; Ogórek 80g; Płatki owsiane górskie 70g; Szynka z indyka 30g; Masło 5g; Sałata zielona, liście 10g; Mleko 2% tłuszczu 160ml.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Zupa kalafiorowa 400 ml

Bitki z karczku z ziemniakami i surówką - 1 porcja

Mąka pszenna, typ 550 15g; Cebula 30g; Olej rzepakowy 5ml; Pieprz czarny szczypta 0,1g; Sól biała 0,1g; Surówka coleslaw, gotowa 80g; Wieprzowina karkówka 120g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

Kolacja

Leczo z mięsem mielonym i cukinią + pieczywo

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Koncentrat pomidorowy 30% 10g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 80g; Pomidor 80g Majeranek, suszony 0,1g; Sól biała 0,1g; Masło 5g; Kurczak, mięso mielone 100g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2255 kcal; Białko ogółem 115.44 g; Tłuszcz 81.04 g; Węglowodany ogółem 276.60 g; Sód 1715.35 mg; Sól 2.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.30 g

12.10.

Śniadanie

Jajecznica z warzywami + pieczywo + inka z mlekiem

jaja kurze, całe 100g; cebula 20g, chleb graham, pszenno-żytni 90g; masło extra 10g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml, oliwa z oliwek 10 ml; pomidor 60g, rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 3g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Obiad

Zupa kalafiorowo- brokułowa 400 ml

Gulasz z kaszą jaglaną i surówką z kapusty

mąka pszenna, typ 500 -15g, cukier 1g; kapusta czerwona 80g; kasza jaglana 100g; olej rzepakowy 10ml; sól biała 0,5 g; wieprzowina, szynka surowa 150g; woda niegazowana - 250ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Kolacja

Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + jogurt + owoc + herbata

serek typu "Fromage", naturalny, 20g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; kiwi 150g; ogórek 80g; szynka z indyka 30g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2135 kcal. Białko ogółem 115.40 g. Tłuszcz 71.61 g. Węglowodany ogółem 260.69 g. Sód 1796.84 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.04 g.

13.10.

Śniadanie

Kasza manna z sokiem malinowym i cynamonem + kanapka z szynką + inka z mlekiem

chleb graham, pszenno-żytni 30g; kasza manna 50g; pomidor 50g; cynamon, mielony 1g; rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; szynka z indyka 15g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 5g; mleko 2% tłuszczu 350ml; sok malinowy, koncentrat 20ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią + woda

jaja kurze, całe 25g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; kasza jaglana 30g; marchew 20g; ogórek 100g; oliwa z oliwek 20ml; pietruszka, liście 10g; pieprz 0,2 g; sól biała 0,5 g; woda niegazowana 250ml; kurczak, mięso mielone 200g; ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Kolacja

Pasta z makreli z pieczywem + jogurt + herbata

cebula czerwona 20g, szczypiorek 5g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 30g; makrela, wędzona 30g; masło ekstra 5g; papryka czerwona 50g; pieprz czarny 0,2 g; jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; ryby i produkty pochodne

Wartość energetyczna 2128 kcal. Białko ogółem 114.97 g. Tłuszcz 72.34 g. Węglowodany ogółem. 260.22 g. Sód 1961.09 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.83 g

14.10.

Śniadanie

Owsianka z gruszką i cynamonem + inka z mlekiem

gruszka 200g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; miód pszczeli 12g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; płatki owsiane górskie 100g; cynamon, mielony 1g, rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g.

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza;

Obiad

Zupa warzywna z fasolką 400 ml

Makaron w sosie pomidorowym + woda - 1 porcja

Cebula 20 g; czosnek 1g; makaron pełnoziarnisty, spaghetti 100g; oliwa z oliwek 10ml; pomidory w puszce 80g, oregano, suszone 1g; wieprzowina, mięso mielone 150g

Kolacja

Kanapki szynką i warzywami + owoc + jogurt + herbata

chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250ml; kiwi - 150g; papryka czerwona 80g; szynka z indyka 60g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 15g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

Wartość energetyczna 2317 kcal. Białko ogółem 111.83 g. Tłuszcz 74.50 g. Węglowodany ogółem 308.54 g. Sód 1754.56 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.67 g

15.10.

Śniadanie

Twarożek z warzywami i pieczywem + inka z mlekiem

Szczypiorek 5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g; Ogórek 40g; Pieprz czarny 0,5 g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 150g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Sól biała 0,2 g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Rosół 400 ml

Ziemniaki z jajkiem sadzonym i surówką + woda

Jaja kurze, całe 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Surówka z buraczków 80g; Woda niegazowana 250ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne

Kolacja

Ryż na mleku z owocowym sosem + herbata z cytryną

Dynia, pestki, łuskane 30g; Cytryna 15g; Herbata rooibos 250ml; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 280ml; Ryż basmati 70g; Truskawki 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2086 kcal. Białko ogółem 108.71 g. Tłuszcz 70.94 g. Węglowodany ogółem 264.84 g. Sód 1705.00 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.43 g.