

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-03

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	3 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2937,69 [kcal] Białko ogółem: 134,76 [g] Węglowodany ogółem: 366,61 [g] Tłuszcz: 86,01 [g] Sol: 2,68 [g] Błonnik: 30,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,87 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,47 [kcal] - 25,85% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 104,31 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Sól: 1,84 [g] Błonnik: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,13 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,26% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III, ] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1581,19 [kcal] - 53,82% Białko ogół.: 65,64 [g] Węglowodany ogół.: 185,15 [g] Tłuszcz: 42,40 [g] Sól: 0,57 [g] Błonnik: 24,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,23 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,65 [kcal] - 18,06% Białko ogół.: 26,17 [g] Węglowodany ogół.: 69,57 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,45 [g]
2	3 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2503,13 [kcal] Białko ogółem: 100,36 [g] Węglowodany ogółem: 343,15 [g] Tłuszcz: 62,46 [g] Sol: 2,61 [g] Błonnik: 23,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,94 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 848,40 [kcal] - 33,89% Białko ogół.: 38,61 [g] Węglowodany ogół.: 125,32 [g] Tłuszcz: 22,93 [g] Sól: 1,81 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,13 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1029,86 [kcal] - 41,14% Białko ogół.: 31,06 [g] Węglowodany ogół.: 134,94 [g] Tłuszcz: 19,51 [g] Sól: 0,53 [g] Błonnik: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor sparzony bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,49 [kcal] - 22,31% Białko ogół.: 26,19 [g] Węglowodany ogół.: 75,31 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-03

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	3 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2299,21 [kcal] Białko ogółem: 102,88 [g] Węglowodany ogółem: 349,07 [g] Tłuszcz: 35,85 [g] Sol: 2,86 [g] Błonnik: 25,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,49 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 786,40 [kcal] - 34,2% Białko ogół.: 39,99 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Tłuszcz: 11,66 [g] Sól: 1,97 [g] Błonnik: 6,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,89% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 964,84 [kcal] - 41,96% Białko ogół.: 30,92 [g] Węglowodany ogół.: 130,71 [g] Tłuszcz: 13,83 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 17,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,59 [kcal] - 20,95% Białko ogół.: 27,47 [g] Węglowodany ogół.: 76,77 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g]
4	3 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2404,46 [kcal] Białko ogółem: 110,58 [g] Węglowodany ogółem: 294,14 [g] Tłuszcz: 68,59 [g] Sol: 2,45 [g] Błonnik: 21,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,10 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,50 [kcal] - 31,09% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Sól: 1,84 [g] Błonnik: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,13 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,99% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1042,28 [kcal] - 43,35% Białko ogół.: 35,61 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Tłuszcz: 22,48 [g] Sól: 0,26 [g] Błonnik: 15,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 518,68 [kcal] - 21,57% Białko ogół.: 26,17 [g] Węglowodany ogół.: 66,58 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,45 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-03

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	3 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2776,93 [kcal] Białko ogółem: 157,01 [g] Węglowodany ogółem: 329,08 [g] Tłuszcz: 70,30 [g] Sol: 1,78 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,57% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,39% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,63% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,41% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]
6	3 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2465,96 [kcal] Białko ogółem: 101,41 [g] Węglowodany ogółem: 360,68 [g] Tłuszcz: 13,80 [g] Sol: 2,30 [g] Błonnik: 24,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1063,20 [kcal] - 43,12% Białko ogół.: 38,16 [g] Węglowodany ogół.: 142,07 [g] Tłuszcz: 3,55 [g] Sól: 1,41 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,75 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 909,99 [kcal] - 36,9% Białko ogół.: 31,43 [g] Węglowodany ogół.: 134,41 [g] Tłuszcz: 5,89 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 17,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 426,39 [kcal] - 17,29% Białko ogół.: 27,32 [g] Węglowodany ogół.: 76,62 [g] Tłuszcz: 2,36 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-03

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	3 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2573,13 [kcal] Białko ogółem: 106,61 [g] Węglowodany ogółem: 343,45 [g] Tłuszcz: 67,31 [g] Sol: 2,79 [g] Błonnik: 23,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,44 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńska z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 918,40 [kcal] - 35,69% Białko ogół.: 44,86 [g] Węglowodany ogół.: 125,62 [g] Tłuszcz: 27,78 [g] Sól: 1,99 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,63 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 66,38 [kcal] - 2,58% Białko ogół.: 4,50 [g] Węglowodany ogół.: 7,58 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Sól: 0,16 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy. 80 [g] [Alergen: I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1029,86 [kcal] - 40,02% Białko ogół.: 31,06 [g] Węglowodany ogół.: 134,94 [g] Tłuszcz: 19,51 [g] Sól: 0,53 [g] Błonnik: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor sparzony bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,49 [kcal] - 21,7% Białko ogół.: 26,19 [g] Węglowodany ogół.: 75,31 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]
8	3 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 153,38 [g] Węglowodany ogółem: 340,57 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Sol: 1,92 [g] Błonnik: 19,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,48% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]	Składniki: Jogurt naturalny. 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,93% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,93% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-03

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	3 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2892,77 [kcal] Białko ogółem: 99,03 [g] Węglowodany ogółem: 356,67 [g] Tłuszcz: 35,89 [g] Sol: 2,43 [g] Błonnik: 27,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,37 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1378,58 [kcal] - 47,66% Białko ogół.: 38,17 [g] Węglowodany ogół.: 141,48 [g] Tłuszcz: 10,33 [g] Sól: 1,55 [g] Błonnik: 6,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]   Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,66% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos szpinakowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 964,84 [kcal] - 33,35% Białko ogół.: 30,92 [g] Węglowodany ogół.: 130,71 [g] Tłuszcz: 13,83 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 17,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor sparzony bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,23 [kcal] - 18,33% Białko ogół.: 29,34 [g] Węglowodany ogół.: 80,36 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Sól: 0,26 [g] Błonnik: 3,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g]