

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-21

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3107,23 [kcal] Białko ogółem: 127,79 [g] Węglowodany ogółem: 394,38 [g] Tłuszcz: 90,93 [g] Sol: 6,46 [g] Błonnik: 37,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,70 [g] Cukry: 75,88 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica sopocka 60 [g] [Alergen: I, VI,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 832,20 [kcal] - 26,78% Białko ogół.: 38,55 [g] Węglowodany ogół.: 117,12 [g] Tłuszcz: 25,63 [g] Sól: 2,62 [g] Błonnik: 12,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Cukry: 35,29 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,09% 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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet z jaj 150 [g] [Alergen: III, I,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1500,22 [kcal] - 48,28% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 193,36 [g] Tłuszcz: 38,78 [g] Sól: 0,82 [g] Błonnik: 15,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,56 [g] Cukry: 22,80 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukurucznej z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 678,81 [kcal] - 21,85% Białko ogół.: 34,20 [g] Węglowodany ogół.: 75,95 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Sól: 2,78 [g] Błonnik: 9,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,77 [g] Cukry: 11,49 [g]
2	21 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2959,33 [kcal] Białko ogółem: 131,17 [g] Węglowodany ogółem: 400,45 [g] Tłuszcz: 66,26 [g] Sol: 2,64 [g] Błonnik: 22,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,60 [g] Cukry: 85,36 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 847,80 [kcal] - 28,65% Białko ogół.: 37,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,30 [g] Tłuszcz: 24,37 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Cukry: 34,93 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,24% 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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,32 [kcal] - 44,07% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 186,53 [g] Tłuszcz: 15,73 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 15,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Cukry: 33,00 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukurucznej z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 711,21 [kcal] - 24,03% Białko ogół.: 34,44 [g] Węglowodany ogół.: 82,67 [g] Tłuszcz: 21,66 [g] Sól: 1,48 [g] Błonnik: 2,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,52 [g] Cukry: 11,13 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-21

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2725,88 [kcal] Białko ogółem: 119,71 [g] Węglowodany ogółem: 402,98 [g] Tłuszcz: 39,65 [g] Sol: 2,85 [g] Błonnik: 24,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,89 [g] Cukry: 82,36 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,80 [kcal] - 27,69% Białko ogół.: 37,58 [g] Węglowodany ogół.: 123,95 [g] Tłuszcz: 13,49 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,95 [g] Cukry: 35,54 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% 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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1246,37 [kcal] - 45,72% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Sól: 0,67 [g] Błonnik: 17,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Cukry: 29,38 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,71 [kcal] - 23,83% Białko ogół.: 34,49 [g] Węglowodany ogół.: 82,72 [g] Tłuszcz: 14,78 [g] Sól: 1,48 [g] Błonnik: 2,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,12 [g] Cukry: 11,14 [g]
4	21 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2405,57 [kcal] Białko ogółem: 99,30 [g] Węglowodany ogółem: 293,55 [g] Tłuszcz: 74,06 [g] Sol: 3,84 [g] Błonnik: 37,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,96 [g] Cukry: 53,68 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,34 [kcal] - 31,11% Białko ogół.: 37,09 [g] Węglowodany ogół.: 99,76 [g] Tłuszcz: 24,69 [g] Sól: 1,72 [g] Błonnik: 12,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Cukry: 20,47 [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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy, 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1120,89 [kcal] - 46,6% Białko ogół.: 40,16 [g] Węglowodany ogół.: 117,83 [g] Tłuszcz: 29,30 [g] Sól: 0,53 [g] Błonnik: 15,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,68 [g] Cukry: 23,36 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 440,34 [kcal] - 18,31% Białko ogół.: 11,70 [g] Węglowodany ogół.: 68,01 [g] Tłuszcz: 15,57 [g] Sól: 1,35 [g] Błonnik: 9,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,74 [g] Cukry: 3,55 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-21

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2820,65 [kcal] Białko ogółem: 172,52 [g] Węglowodany ogółem: 329,41 [g] Tłuszcz: 70,08 [g] Sol: 1,96 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,28 [g] Cukry: 54,26 [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] - 32,07% 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] Cukry: 25,35 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,4% 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] Cukry: 6,30 [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] - 38,03% 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] Cukry: 14,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,49 [kcal] - 26,5% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 92,98 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Cukry: 7,81 [g]
6	21 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2352,98 [kcal] Białko ogółem: 96,26 [g] Węglowodany ogółem: 397,48 [g] Tłuszcz: 17,70 [g] Sol: 1,02 [g] Błonnik: 24,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,74 [g] Cukry: 76,61 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 672,60 [kcal] - 28,59% Białko ogół.: 36,78 [g] Węglowodany ogół.: 123,55 [g] Tłuszcz: 4,99 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,99 [g] Cukry: 34,84 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,19% 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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,87 [kcal] - 52,78% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Tłuszcz: 10,88 [g] Sól: 0,67 [g] Błonnik: 17,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Cukry: 29,38 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 363,51 [kcal] - 15,45% Białko ogół.: 11,84 [g] Węglowodany ogół.: 77,62 [g] Tłuszcz: 1,83 [g] Sól: 0,05 [g] Błonnik: 2,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Cukry: 6,09 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-21

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3128,33 [kcal] Białko ogółem: 155,42 [g] Węglowodany ogółem: 406,00 [g] Tłuszcz: 71,11 [g] Sol: 3,05 [g] Błonnik: 22,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,10 [g] Cukry: 90,16 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,80 [kcal] - 30,27% Białko ogół.: 55,23 [g] Węglowodany ogół.: 128,55 [g] Tłuszcz: 24,37 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 4,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Cukry: 39,73 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,07% 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] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,32 [kcal] - 41,69% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 186,53 [g] Tłuszcz: 15,73 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 15,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Cukry: 33,00 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 781,21 [kcal] - 24,97% Białko ogół.: 40,69 [g] Węglowodany ogół.: 82,97 [g] Tłuszcz: 26,51 [g] Sól: 1,66 [g] Błonnik: 2,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g] Cukry: 11,13 [g]
8	21 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2791,92 [kcal] Białko ogółem: 153,38 [g] Węglowodany ogółem: 331,59 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Sol: 1,92 [g] Błonnik: 19,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Cukry: 45,33 [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] - 33,91% 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] Cukry: 25,37 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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] Cukry: 6,30 [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.: 1036,76 [kcal] - 37,13% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 106,14 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Cukry: 5,82 [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] - 26,27% 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] Cukry: 7,84 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-21

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2554,08 [kcal] Białko ogółem: 117,89 [g] Węglowodany ogółem: 384,16 [g] Tłuszcz: 39,21 [g] Sol: 1,11 [g] Błonnik: 28,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,39 [g] Cukry: 45,92 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 610,47 [kcal] - 23,9% Białko ogół.: 36,15 [g] Węglowodany ogół.: 93,86 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 5,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,05 [g] Cukry: 6,50 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,5% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Sól: 0,03 [g] Błonnik: 2,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Cukry: 2,48 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1246,37 [kcal] - 48,8% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Sól: 0,67 [g] Błonnik: 17,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Cukry: 29,38 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 582,24 [kcal] - 22,8% Białko ogół.: 32,85 [g] Węglowodany ogół.: 80,64 [g] Tłuszcz: 15,77 [g] Sól: 0,27 [g] Błonnik: 3,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Cukry: 7,56 [g]