

# JADŁOSPIS NA 2024-04-01 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

664 kcal  
białko ogółem 23,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,37 g, tłuszcz 19,44 g, węglowodany ogółem 95,7 g, węglowodany przyswajalne 29,05 g, cukry 15,83 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb zwykły /Alergeny: 1/**

chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 gszynka gotowana 30 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 25 gmarmolada wieloowocowa 25 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**Salata roszponka**

Salata roszponka 15 gSalata roszponka 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatól 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatól 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

22 kcal

białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

### Obiad

568 kcal

białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 gmandarynka kg 50 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 gschab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

### Kolacja

486 kcal

białko ogółem 16,95 g, błonnik pokarmowy 5,1 g, cukry 2,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,56 g, sól 11,27 g, tłuszcz 21,78 g, węglowodany ogółem 54,16 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

**chleb zwykły /Alergeny: 1/**

chleb zwykły 100 gchleb zwykły 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 gschab pieczony 30 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

**ogórek św.**

ogórek św. 40 gogórek św. 40 g

**kielki rzodkiewki**

kielki rzodkiewki 10,0002 gkielki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatól 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatól 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1740 kcal, białko ogółem 82,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, sól 17,57 g, tłuszcz 50,01 g, węglowodany ogółem 241,89 g, węglowodany przyswajalne 89,48 g, cukry 39,99 g, błonnik pokarmowy 17,95 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

670 kcal  
białko ogółem 23,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,98 g, sól 2,36 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 99,5 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 14,53 g, błonnik pokarmowy 2,71 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 gszynka gotowana 30 g

**marmolada wielowocowa**

marmolada wielowocowa 25 gmarmolada wielowocowa 25 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**Salata roszonek**

Salata roszonek 15 gSalata roszonek 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

22 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

## Obiad

568 kcal  
białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 gmandarynka kg 50 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 gschab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

486 kcal  
białko ogółem 16,83 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 0,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,54 g, sól 11,26 g, tłuszcz 22,38 g, węglowodany ogółem 55,32 g, węglowodany przyswajalne 52,01 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 gschab pieczony 30 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

**kielki rzodkiewki**

kielki rzodkiewki 10,0002 gkielki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1746 kcal, białko ogółem 82,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, sól 17,55 g, tłuszcz 51,41 g, węglowodany ogółem 246,85 g, węglowodany przyswajalne 190,84 g, cukry 37,35 g, błonnik pokarmowy 11,35 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

610 kcal  
białko ogółem 23,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,6 g, sól 2,36 g, tłuszcz 13,64 g, węglowodany ogółem 99,44 g, węglowodany przyswajalne 80,59 g, cukry 14,48 g, błonnik pokarmowy 2,71 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 25 gmarmolada wieloowocowa 25 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 gszynka gotowana 30 g

**Salata roszonek**

Salata roszonek 15 gSalata roszonek 15 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

22 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

## Obiad

568 kcal  
białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 gmandarynka kg 50 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 gschab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

511 kcal  
białko ogółem 24,94 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 17,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,63 g, sól 11,08 g, tłuszcz 14,28 g, węglowodany ogółem 71,41 g, węglowodany przyswajalne 51,65 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 gschab pieczony 30 g

**kefir375g /Alergeny: 1,7/**

kefir375g 349,99875 gkefir375g 349,99875 g

**kielki rzodkiewki**

kielki rzodkiewki 10,0002 gkielki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1711 kcal, białko ogółem 90,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,28 g, sól 17,37 g, tłuszcz 36,71 g, węglowodany ogółem 262,88 g, węglowodany przyswajalne 190,42 g, cukry 53,45 g, błonnik pokarmowy 11,35 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

406 kcal  
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 7,23 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, sól 2,07 g, tłuszcz 13,44 g, węglowodany ogółem 51,9 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 g szynka gotowana 30 g

**mozzarella /Alergeny: 7/**

mozzarella 30 g mozzarella 30 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**Salata roszponka**

Salata roszponka 15 g Salata roszponka 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

22 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 g mandarynka kg 50 g

## Obiad

568 kcal  
białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g, schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Podwieczorek

108 kcal  
białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem 11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g

## Kolacja

399 kcal  
białko ogółem 16,57 g, błonnik pokarmowy 6,4 g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 11,22 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 48,66 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 g schab pieczony 30 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 g Serek topiony 100g/ szt. 25 g

**kiełki rzodkiewki**

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1503 kcal, białko ogółem 87,69 g, błonnik pokarmowy 23,01 g, cukry 26,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,98 g, sól 17,5 g, tłuszcz 41,91 g, węglowodany ogółem 203,75 g, węglowodany przyswajalne 155,98 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

670 kcal  
białko ogółem 23,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,98 g, sól 2,36 g, tłuszcz 20,24 g, węglowodany ogółem 99,5 g, węglowodany przyswajalne 80,65 g, cukry 14,53 g, błonnik pokarmowy 2,71 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 gmleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 gszynka gotowana 30 g

**marmolada wielowocowa**

marmolada wielowocowa 25 gmarmolada wielowocowa 25 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**Salata roszonek**

Salata roszonek 15 gSalata roszonek 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

22 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

## Obiad

568 kcal  
białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 gmandarynka kg 50 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 gskrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 gschab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 gkoper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 gburaki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

486 kcal  
białko ogółem 16,83 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 0,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,54 g, sól 11,26 g, tłuszcz 22,38 g, węglowodany ogółem 55,32 g, węglowodany przyswajalne 52,01 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 gchleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 gschab pieczony 30 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 25 g

**kielki rzodkiewki**

kielki rzodkiewki 10,0002 gkielki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 mlkawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1746 kcal, białko ogółem 82,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, sól 17,55 g, tłuszcz 51,41 g, węglowodany ogółem 246,85 g, węglowodany przyswajalne 190,84 g, cukry 37,35 g, błonnik pokarmowy 11,35 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

### Śniadanie

406 kcal  
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 7,23 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, sól 2,07 g, tłuszcz 13,44 g, węglowodany ogółem 51,9 g, węglowodany przyswajalne 43,99 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 30 g szynka gotowana 30 g

**mozzarella /Alergeny: 7/**

mozzarella 30 g mozzarella 30 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**Salata roszponka**

Salata roszponka 15 g Salata roszponka 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

**Drugie śniadanie**

22 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 50 g mandarynka kg 50 g

**Obiad**

568 kcal  
białko ogółem 42,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany przyswajalne 58,18 g, błonnik pokarmowy 6,29 g, cukry 17,24 g, sól 3,93 g, węglowodany ogółem 86,43 g

**Rosół z makaronem gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g, schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

**Podwieczorek**

108 kcal  
białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem 11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g

**Jogurt naturalny /Alergeny: 7/**

Jogurt naturalny 180 g Jogurt naturalny 180 g

**Kolacja**

399 kcal  
białko ogółem 16,57 g, błonnik pokarmowy 6,4 g, cukry 0,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 11,22 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 48,66 g, węglowodany przyswajalne 42,65 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 100 g chleb graham 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 30 g schab pieczony 30 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 g Serek topiony 100g/ szt. 25 g

**kiełki rzodkiewki**

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 g

**Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1503 kcal, białko ogółem 87,69 g, błonnik pokarmowy 23,01 g, cukry 26,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,98 g, sól 17,5 g, tłuszcz 41,91 g, węglowodany ogółem 203,75 g, węglowodany przyswajalne 155,98 g.