

# JADŁOSPIS NA 2024-04-03 (środa)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

691 kcal  
białko ogółem 26,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,51 g, sól 2,17 g, tłuszcz 20,02 g, węglowodany ogółem 97,71 g, węglowodany przyswajalne 26,47 g, cukry 29,47 g, błonnik pokarmowy 5,19 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 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

42 kcal  
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka alpha grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

### Obiad

727 kcal  
białko ogółem 69,6 g, tłuszcz 18,94 g, błonnik pokarmowy 7,42 g, cukry 10,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, sól 3,46 g, węglowodany ogółem 89,83 g, węglowodany przyswajalne 67 g

Zupa chłopska z wędliną i ziemniakami 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

biodrówka 15 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 50 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 15 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 50 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczona wątróbka drob. z cebulą i jabłkiem 235 g duszenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

wątroba drobiowa 200 g, jabłka 20 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 gwątroba drobiowa 200 g, jabłka 20 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 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

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 gogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Kolacja

485 kcal  
białko ogółem 23,92 g, błonnik pokarmowy 5,42 g, cukry 3,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, sól 2,75 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 1,89 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 gszynka tostowa kg 30 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 1945 kcal, białko ogółem 121,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,64 g, sól 8,4 g, tłuszcz 58,27 g, węglowodany ogółem 250,11 g, węglowodany przyswajalne 97,61 g, cukry 45,35 g, błonnik pokarmowy 20,55 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

697 kcal  
białko ogółem 26,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 2,16 g, tłuszcz 20,82 g, węglowodany ogółem 101,51 g, węglowodany przyswajalne 78,07 g, cukry 28,17 g, błonnik pokarmowy 2,29 g

**zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/**  
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**  
połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

**jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/**  
jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 g

**rzodkiewka**  
rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 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

42 kcal  
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

## Obiad

726 kcal  
białko ogółem 45,05 g, tłuszcz 19,82 g, błonnik pokarmowy 10,72 g, cukry 9,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 1,82 g, węglowodany ogółem 98,1 g, węglowodany przyswajalne 79,68 g

**Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/**  
Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**  
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Szynki z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

**Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gkalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

491 kcal  
białko ogółem 24,32 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,54 g, sól 2,74 g, tłuszcz 17,75 g, węglowodany ogółem 60,99 g, węglowodany przyswajalne 53,49 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

szynka tostowa kg 30 gszynka tostowa kg 30 g

**Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 1956 kcal, białko ogółem 97,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,88 g, sól 6,74 g, tłuszcz 60,75 g, węglowodany ogółem 265,98 g, węglowodany przyswajalne 213,49 g, cukry 41,83 g, błonnik pokarmowy 18,05 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

637 kcal  
białko ogółem 26,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 2,16 g, tłuszcz 14,22 g, węglowodany ogółem 101,45 g, węglowodany przyswajalne 78,01 g, cukry 28,12 g, błonnik pokarmowy 2,29 g

**zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/**

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

**jogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia /Alergeny: 7/**

jogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia 120 gjogurt owocowy150g, truskawka, brzoskwinia 120 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

**rzodkiewka**

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

## Obiad

726 kcal  
białko ogółem 45,05 g, sól 1,82 g, tłuszcz 19,82 g, błonnik pokarmowy 10,72 g, cukry 9,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, węglowodany ogółem 98,1 g, węglowodany przyswajalne 79,68 g

**Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/**

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

**Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 gSzynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g

**Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gkalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 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

**kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

## Kolacja

431 kcal  
białko ogółem 24,26 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 2,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,16 g, sól 2,74 g, tłuszcz 11,15 g, węglowodany ogółem 60,93 g, węglowodany przyswajalne 53,43 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

**szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

szynka tostowa kg 30 gszynka tostowa kg 30 g

**Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 1836 kcal, białko ogółem 97,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,12 g, sól 6,74 g, tłuszcz 47,55 g, węglowodany ogółem 265,86 g, węglowodany przyswajalne 213,37 g, cukry 41,73 g, błonnik pokarmowy 18,05 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

396 kcal  
białko ogółem 20,09 g, błonnik pokarmowy 6,77 g, cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, sól 2,32 g, tłuszcz 13,69 g, węglowodany ogółem 50,36 g, węglowodany przyswajalne 42,86 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

#### połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 g połędwica z indyka 30 g

#### ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g ser żółty 25 g

#### rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 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

42 kcal  
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

#### Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

### Obiad

701 kcal  
białko ogółem 43,89 g, tłuszcz 18,11 g, błonnik pokarmowy 9,07 g, cukry 7,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g, sól 3,51 g, węglowodany ogółem 96,07 g, węglowodany przyswajalne 77,5 g

#### Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

#### Sznicel z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

#### Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli /Alergeny:

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

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

#### kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

#### Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g mleko 1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Kolacja

404 kcal  
białko ogółem 24,06 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, sól 2,7 g, tłuszcz 11,45 g, węglowodany ogółem 54,33 g, węglowodany przyswajalne 44,13 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g szynka tostowa kg 30 g

#### Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

#### pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

#### rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 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: 1660 kcal, białko ogółem 93,54 g, błonnik pokarmowy 25,91 g, cukry 18,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,19 g, sól 8,68 g, tłuszcz 48,13 g, węglowodany ogółem 225,72 g, węglowodany przyswajalne 186,29 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

697 kcal  
białko ogółem 26,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 2,16 g, tłuszcz 20,82 g, węglowodany ogółem 101,51 g, węglowodany przyswajalne 78,07 g, cukry 28,17 g, błonnik pokarmowy 2,29 g

**zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/**

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 gmleko1l.-karton 230 ml, zacierka 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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 30 gpołędwica z indyka 30 g

**jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia /Alergeny: 7/**

jogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 gjogurt owocowy150g,truskawka,brzoskwinia 120 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 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

42 kcal  
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

## Obiad

726 kcal  
białko ogółem 45,05 g, tłuszcz 19,82 g, błonnik pokarmowy 10,72 g, cukry 9,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 1,82 g, węglowodany ogółem 98,1 g, węglowodany przyswajalne 79,68 g

**Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/**

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 gSalata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 gbiodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Szynki z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny:**

**1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 gSzynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

**Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gkalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 gwoda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

491 kcal  
białko ogółem 24,32 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,54 g, sól 2,74 g, tłuszcz 17,75 g, węglowodany ogółem 60,99 g, węglowodany przyswajalne 53,49 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

szynka tostowa kg 30 gszynka tostowa kg 30 g

**Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 gtwaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 grukola sałata 15 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: 1956 kcal, białko ogółem 97,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,88 g, sól 6,74 g, tłuszcz 60,75 g, węglowodany ogółem 265,98 g, węglowodany przyswajalne 213,49 g, cukry 41,83 g, błonnik pokarmowy 18,05 g,

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

### Śniadanie

396 kcal  
białko ogółem 20,09 g, błonnik pokarmowy 6,77 g, cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, sól 2,32 g, tłuszcz 13,69 g, węglowodany ogółem 50,36 g, węglowodany przyswajalne 42,86 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 30 g połędwica z indyka 30 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g ser żółty 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

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

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

## Drugie śniadanie

30 kcal  
białko ogółem 0,55 g, błonnik pokarmowy 1,5 g, cukry 4,5 g, tłuszcz 0,25 g, węglowodany ogółem 7,5 g

kiwi kg

kiwi kg 50 g kiwi kg 50 g

## Obiad

726 kcal  
białko ogółem 45,05 g, tłuszcz 19,82 g, błonnik pokarmowy 10,72 g, cukry 9,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, sól 1,82 g, węglowodany ogółem 98,1 g, węglowodany przyswajalne 79,68 g

Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Szynce z szynki wieprz. w sosie warzywnym 180 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 g Szynka św. b/k 130 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 8 ml, mąka pszenna 10 g, pietruszka nać 10,0002 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

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g woda wodociągowa 250 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Podwieczorek

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

## Kolacja

404 kcal  
białko ogółem 24,06 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, sól 2,7 g, tłuszcz 11,45 g, węglowodany ogółem 54,33 g, węglowodany przyswajalne 44,13 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g szynka tostowa kg 30 g

Pasta twarogowa ze szpinakiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g twaróg 200 g 50 g, Jogurt naturalny 10,0008 g, sól 1 g, szpinak mrożony 15 g

pomidor

pomidor 40 g pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 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: 1673 kcal, białko ogółem 93,8 g, błonnik pokarmowy 26,54 g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,03 g, sól 6,97 g, tłuszcz 47,73 g, węglowodany ogółem 229,87 g, węglowodany przyswajalne 186,22 g,