

# JADŁOSPIS NA 2024-04-05 (piątek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

668 kcal  
białko ogółem 25,1 g, błonnik pokarmowy 5,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, sól 1,53 g, tłuszcz 23,03 g, węglowodany ogółem 86,9 g, węglowodany przyswajalne 26,95 g, cukry 21,5 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb zwykły /Alergeny: 1/**

chleb zwykły 100 g chleb zwykły 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kiełki rzodkiewki**

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

### Obiad

532 kcal  
białko ogółem 21,85 g, tłuszcz 17,21 g, błonnik pokarmowy 14,99 g, cukry 13,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, sól 2,33 g, węglowodany ogółem 78,93 g, węglowodany przyswajalne 60,68 g

**Zupa barszcz ukraiński 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,11/**

woda wodociągowa 500 ml, biodrówka 20 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, czosnek mielony 1 g, buraki 120 g, ziemniaki 100 g, fasolka szparagowa mrożona kg 25 g, kapusta pekińska 25 g, Fasola czerwona puszka 0 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g woda wodociągowa 500 ml, biodrówka 20 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, czosnek mielony 1 g, buraki 120 g, ziemniaki 100 g, fasolka szparagowa mrożona kg 25 g, kapusta pekińska 25 g, Fasola czerwona puszka 0 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Krokiety warzywne smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/**

mąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 10 g, pieczarki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, Serek topiony 100g/ szt. 11 g mąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurze 30 g, sól 1 g, Włoszczyzna w paski 30 g, Papryka czerwona kg 10 g, pieczarki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, Serek topiony 100g/ szt. 11 g

**surówka wiosenna 120 g**

szczypior-pęczek 2,0001 g, kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml szczypior-pęczek 2,0001 g, kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

623 kcal  
białko ogółem 19,59 g, błonnik pokarmowy 12,07 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,83 g, sól 1,25 g, tłuszcz 17,5 g, węglowodany ogółem 94,2 g, węglowodany przyswajalne 3,67 g

**chleb zwykły /Alergeny: 1/**

chleb zwykły 100 g chleb zwykły 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**Pieczony paszтет warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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: 1875 kcal, białko ogółem 66,84 g, błonnik pokarmowy 34,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,03 g, sól 5,12 g, tłuszcz 57,94 g, węglowodany ogółem 274,03 g, węglowodany przyswajalne 91,3 g, cukry 52,79 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

674 kcal  
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, sól 1,52  
g, tłuszcz 23,83 g, węglowodany ogółem 90,7 g,  
węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 20,2 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kielki rzodkiewki**

kielki rzodkiewki 10,0002 g kielki rzodkiewki 10,0002 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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,  
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,  
węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

## Obiad

837 kcal  
białko ogółem 25,85 g, błonnik pokarmowy 17,71  
g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, sól 4,89  
g, tłuszcz 8,21 g, węglowodany przyswajalne  
105,89 g, węglowodany ogółem 177,98 g, cukry  
18,52 g

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15  
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,  
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler  
20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka  
200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka  
15 g

**Kotlet z kaszy jęczmiennej z warzyw. pieczony /Alergeny: 1,9,3,5,6,10,11,13/**

kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1  
g, sól 1 g kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz  
sztuki 1 g, sól 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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny  
10,0008 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

629 kcal  
białko ogółem 19,99 g, błonnik pokarmowy 9,17  
g, cukry 6,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
8,85 g, sól 1,24 g, tłuszcz 18,3 g, węglowodany  
ogółem 98 g, węglowodany przyswajalne 55,27  
g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej  
rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń  
kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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: 2192 kcal, białko ogółem 71,64 g, błonnik pokarmowy 31,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,51 g, sól 7,66 g, tłuszcz 50,54 g, węglowodany ogółem 380,68 g, węglowodany przyswajalne 239,71 g, cukry 54,84 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

652 kcal  
białko ogółem 26,75 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, sól 1,65 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany ogółem 101,5 g, węglowodany przyswajalne 89,35 g, cukry 21,95 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

**Jogurt naturalny /Alergeny: 7/**

Jogurt naturalny 180 g Jogurt naturalny 180 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kiełki rzodkiewki**

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

## Obiad

837 kcal  
białko ogółem 25,85 g, błonnik pokarmowy 17,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, sól 4,89 g, tłuszcz 8,21 g, węglowodany przyswajalne 105,89 g, węglowodany ogółem 177,98 g, cukry 18,52 g

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

**Kotlet z kaszy jęczmiennej z warzyw. pieczony /Alergeny: 1,9,3,5,6,10,11,13/**

kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

569 kcal  
białko ogółem 19,93 g, błonnik pokarmowy 9,17 g, cukry 6,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, sól 1,24 g, tłuszcz 11,7 g, węglowodany ogółem 97,94 g, węglowodany przyswajalne 55,21 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g masło 200 g 7 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 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: 2110 kcal, białko ogółem 72,83 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,39 g, sól 7,79 g, tłuszcz 36,09 g, węglowodany ogółem 391,42 g, węglowodany przyswajalne 250,45 g, cukry 56,54 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

440 kcal  
białko ogółem 18,04 g, błonnik pokarmowy 6,64 g, cukry 1,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 2,01 g, tłuszcz 17,77 g, węglowodany ogółem 53,5 g, węglowodany przyswajalne 43,13 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

**paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/**

paprykarz drobiowy 40,0004 g paprykarz drobiowy 40,0004 g

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kiełki rzodkiewki**

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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

**Obiad**

837 kcal  
białko ogółem 25,85 g, błonnik pokarmowy 17,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, sól 4,89 g, tłuszcz 8,21 g, węglowodany przyswajalne 105,89 g, węglowodany ogółem 177,98 g, cukry 18,52 g

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

**Kotlet z kaszy jęczmiennej z warzyw. pieczony /Alergeny: 1,9,3,5,6,10,11,13/**

kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 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

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

**Podwieczorek**

120 kcal  
białko ogółem 7,05 g, cukry 13,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,25 g, węglowodany ogółem 13,35 g, błonnik pokarmowy 2,1 g

**Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/**

kefir 375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g kefir 375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g

**Kolacja**

542 kcal  
białko ogółem 19,73 g, błonnik pokarmowy 14,17 g, cukry 5,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, sól 1,2 g, tłuszcz 12 g, węglowodany ogółem 91,34 g, węglowodany przyswajalne 45,91 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

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 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: 1991 kcal, białko ogółem 70,97 g, błonnik pokarmowy 43,02 g, cukry 49,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,44 g, sól 8,31 g, tłuszcz 41,43 g, węglowodany ogółem 350,17 g, węglowodany przyswajalne 194,93 g.

**dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)**

**Śniadanie**

674 kcal  
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, sól 1,52  
g, tłuszcz 23,83 g, węglowodany ogółem 90,7 g,  
węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 20,2 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g dżem porcyjny 20 g

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kiełki rzodkiewki**

kiełki rzodkiewki 10,0002 g kiełki rzodkiewki 10,0002 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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,  
cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g,  
węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

## Obiad

837 kcal  
białko ogółem 25,85 g, błonnik pokarmowy 17,71  
g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, sól 4,89  
g, tłuszcz 8,21 g, węglowodany przyswajalne  
105,89 g, węglowodany ogółem 177,98 g, cukry  
18,52 g

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15  
g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml,  
koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler  
20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka  
200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka  
15 g

**Kotlet z kaszy jęczmiennej z warzyw. pieczony /Alergeny: 1,9,3,5,6,10,11,13/**

kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1  
g, sól 1 g kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz  
sztuki 1 g, sól 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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny  
10,0008 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

629 kcal  
białko ogółem 19,99 g, błonnik pokarmowy 9,17  
g, cukry 6,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
8,85 g, sól 1,24 g, tłuszcz 18,3 g, węglowodany  
ogółem 98 g, węglowodany przyswajalne 55,27  
g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 100 g chleb pszenny 100 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej  
rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń  
kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 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: 2192 kcal, białko ogółem 71,64 g, błonnik pokarmowy 31,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,51 g, sól 7,66 g, tłuszcz 50,54 g, węglowodany ogółem 380,68 g, węglowodany przyswajalne 239,71 g, cukry 54,84 g,

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

### Śniadanie

440 kcal  
białko ogółem 18,04 g, błonnik pokarmowy 6,64 g, cukry 1,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 2,01 g, tłuszcz 17,77 g, węglowodany ogółem 53,5 g, węglowodany przyswajalne 43,13 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

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g jaja kurze 50 g

**paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/**

paprykarz drobiowy 40,0004 g paprykarz drobiowy 40,0004 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g rukola sałata 15 g

**kiełki rzodkiewki**

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

52 kcal  
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

**jabłka**

jabłka 100 g jabłka 100 g

**Obiad**

837 kcal  
białko ogółem 25,85 g, błonnik pokarmowy 17,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, sól 4,89 g, tłuszcz 8,21 g, węglowodany przyswajalne 105,89 g, węglowodany ogółem 177,98 g, cukry 18,52 g

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

**Kotlet z kaszy jęczmiennej z warzyw. pieczony /Alergeny: 1,9,3,5,6,10,11,13/**

kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g kasza jęczmienna 65 g, marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 g /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

**Podwieczorek**

120 kcal  
białko ogółem 7,05 g, cukry 13,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,25 g, węglowodany ogółem 13,35 g, błonnik pokarmowy 2,1 g

**Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/**

kefir 375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g kefir 375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g

**Kolacja**

542 kcal  
białko ogółem 19,73 g, błonnik pokarmowy 14,17 g, cukry 5,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, sól 1,2 g, tłuszcz 12 g, węglowodany ogółem 91,34 g, węglowodany przyswajalne 45,91 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

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1/**

kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml kasza bulgur 40 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 3 ml

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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: 1991 kcal, białko ogółem 70,97 g, błonnik pokarmowy 43,02 g, cukry 49,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,44 g, sól 8,31 g, tłuszcz 41,43 g, węglowodany ogółem 350,17 g, węglowodany przyswajalne 194,93 g.