

# JADŁOSPIS NA 2024-06-10 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

710 kcal  
białko ogółem 24,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,86 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 105,83 g, węglowodany przyswajalne 33,06 g, cukry 16,46 g, błonnik pokarmowy 7,07 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g  
chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 110 gchleb zwykły 110 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g  
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 35 gszynkowa 35 g  
marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 gmarmolada wieloowocowa 25 g  
pomidor  
pomidor 40 gpomidor 40 g  
sałata  
sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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 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

### Obiad

1088 kcal  
białko ogółem 62,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, sól 4,73 g, tłuszcz 48,91 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 29,78 g, węglowodany ogółem 104,48 g, węglowodany przyswajalne 63,57 g

Zupa gulaszowa 164 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/  
łopatka 100 g, cebula 10 g, marchew 5 g, seler 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, rosół bulion 3 szt., jarzynka 200g 5 g, pieczarki 5 g, Papryka czerwona kg 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 głopatka 100 g, cebula 10 g, marchew 5 g, seler 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, rosół bulion 3 szt., jarzynka 200g 5 g, pieczarki 5 g, Papryka czerwona kg 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g  
Karkówka marynowana 145 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/  
karkówka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 1 g, mąka pszenna 3 g, musztarda sareska 210g 10 gkarkówka 130 g, olej rzepakowy 2 ml, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 1 g, mąka pszenna 3 g, musztarda sareska 210g 10 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 kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/  
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 gkapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g  
kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 gcytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

### Kolacja

603 kcal  
białko ogółem 29,67 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, sól 12,45 g, tłuszcz 24,43 g, węglowodany ogółem 63,57 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 110 gchleb zwykły 110 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 35 gschab pieczony 35 g  
twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/  
twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g  
Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 45 gPapryka czerwona kg 45 g  
sałata  
sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g  
Herbata czarna parzona 250 g  
herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2443 kcal, białko ogółem 118,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, sól 20,06 g, tłuszcz 95,82 g, węglowodany ogółem 279,26 g, węglowodany przyswajalne 98,99 g, cukry 51,07 g, błonnik pokarmowy 23,89 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

696 kcal  
białko ogółem 24,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,85 g, tłuszcz 20,73 g, węglowodany ogółem 105,87 g, węglowodany przyswajalne 89,34 g, cukry 14,27 g, błonnik pokarmowy 3,88 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/**

szynkowa 35 gszynkowa 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 gmarmolada wieloowocowa 20 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 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**

756 kcal  
białko ogółem 37,72 g, tłuszcz 18,46 g, błonnik pokarmowy 10,65 g, cukry 20,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, sól 2,14 g, węglowodany ogółem 116,54 g, węglowodany przyswajalne 86,27 g

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

Salatka 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 gSalatka 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 koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 gbiodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

**Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/**

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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

**Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 gMarchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

**kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 gcytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

**Kolacja**

600 kcal  
białko ogółem 29,72 g, błonnik pokarmowy 2,25 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,56 g, sól 12,45 g, tłuszcz 25,12 g, węglowodany ogółem 65,16 g, węglowodany przyswajalne 56,87 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 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 35 gschab pieczony 35 g

**twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/**

twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2094 kcal, białko ogółem 93,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, sól 17,46 g, tłuszcz 66,67 g, węglowodany ogółem 292,95 g, węglowodany przyswajalne 234,73 g, cukry 37,01 g, błonnik pokarmowy 19,3 g,

**dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**Śniadanie**

636 kcal  
białko ogółem 24,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,58 g, sól 2,85 g, tłuszcz 14,13 g, węglowodany ogółem 105,81 g, węglowodany przyswajalne 89,28 g, cukry 14,22 g, błonnik pokarmowy 3,88 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

**szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/**

szynkowa 35 gszynkowa 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 gmarmolada wieloowocowa 20 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

## Drugie śniadanie

8 kcal  
białko ogółem 0,26 g, cukry 1,65 g, węglowodany ogółem 1,65 g

**Galaretką owocowa bez cukru 150 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 gwoda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g

## Obiad

756 kcal  
białko ogółem 37,72 g, tłuszcz 18,46 g, błonnik pokarmowy 10,65 g, cukry 20,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, sól 2,14 g, węglowodany ogółem 116,54 g, węglowodany przyswajalne 86,27 g

**Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 gbiodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

**Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/**

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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

**Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 gMarchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

**kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 gcytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

540 kcal  
białko ogółem 29,66 g, błonnik pokarmowy 2,25 g, cukry 0,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,18 g, sól 12,45 g, tłuszcz 18,52 g, węglowodany ogółem 65,1 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 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 35 gschab pieczony 35 g

**twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/**

twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 92,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, sól 17,44 g, tłuszcz 51,11 g, węglowodany ogółem 289,1 g, węglowodany przyswajalne 232,36 g, cukry 36,97 g, błonnik pokarmowy 16,78 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

471 kcal  
białko ogółem 22,99 g, błonnik pokarmowy 8,15 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, sól 2,39 g, tłuszcz 17,82 g, węglowodany ogółem 58,37 g, węglowodany przyswajalne 48,37 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 110 g chleb graham 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**  
ser żółty 25 g ser żółty 25 g

**szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/**  
szynkowa 35 g szynkowa 35 g

**Papryka czerwona kg**  
Papryka czerwona kg 45 g Papryka czerwona kg 45 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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

## Obiad

803 kcal  
białko ogółem 38,52 g, tłuszcz 25,74 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 19,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g, sól 2,12 g, węglowodany ogółem 111,52 g, węglowodany przyswajalne 85,31 g

**Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/**  
Salatka 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 Salatka 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 koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**  
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

**Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/**  
łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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 kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/**  
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

**Kompot cytrynowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**  
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

98 kcal  
białko ogółem 4,23 g, błonnik pokarmowy 1,84 g, cukry 9,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, sól 0,14 g, tłuszcz 1,94 g, węglowodany ogółem 16,16 g, węglowodany przyswajalne 15,39 g

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 29,46 g, błonnik pokarmowy 7,75 g, cukry 0,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, sól 12,39 g, tłuszcz 21,32 g, węglowodany ogółem 57,86 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 110 g chleb graham 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**  
schab pieczony 35 g schab pieczony 35 g

**twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/**  
twarożek farmer 175g. 150 g twarożek farmer 175g. 150 g

**rzodkiewka**  
rzodkiewka 19,99965 g rzodkiewka 19,99965 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**  
herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1947 kcal, białko ogółem 96,65 g, błonnik pokarmowy 30,81 g, cukry 33,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,15 g, sól 17,06 g, tłuszcz 69,18 g, węglowodany ogółem 249,29 g, węglowodany przyswajalne 197,92 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

696 kcal  
białko ogółem 24,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,85 g, tłuszcz 20,73 g, węglowodany ogółem 105,87 g, węglowodany przyswajalne 89,34 g, cukry 14,27 g, błonnik pokarmowy 3,88 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 gmleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 gmasło 200 g 15 g

**szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/**

szynkowa 35 gszynkowa 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 gmarmolada wieloowocowa 20 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

## Drugie śniadanie

8 kcal  
białko ogółem 0,26 g, cukry 1,65 g, węglowodany ogółem 1,65 g

**Galaretką owocowa bez cukru 150 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 gwoda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g

## Obiad

756 kcal  
białko ogółem 37,72 g, tłuszcz 18,46 g, błonnik pokarmowy 10,65 g, cukry 20,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, sól 2,14 g, węglowodany ogółem 116,54 g, węglowodany przyswajalne 86,27 g

**Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 gbiodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

**Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/**

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 głopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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

**Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 gMarchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

**kompot cytrynowy 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 gcytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

600 kcal  
białko ogółem 29,72 g, błonnik pokarmowy 2,25 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,56 g, sól 12,45 g, tłuszcz 25,12 g, węglowodany ogółem 65,16 g, węglowodany przyswajalne 56,87 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 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 35 gschab pieczony 35 g

**twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/**

twarożek farmer 175g. 150 gtwarożek farmer 175g. 150 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

**sałata**

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2060 kcal, białko ogółem 92,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,36 g, sól 17,44 g, tłuszcz 64,31 g, węglowodany ogółem 289,22 g, węglowodany przyswajalne 232,48 g, cukry 37,07 g, błonnik pokarmowy 16,78 g.

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

### Śniadanie

471 kcal  
białko ogółem 22,99 g, błonnik pokarmowy 8,15 g, cukry 2,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, sól 2,39 g, tłuszcz 17,82 g, węglowodany ogółem 58,37 g, węglowodany przyswajalne 48,37 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 110 g chleb graham 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**  
ser żółty 25 g ser żółty 25 g

**szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/**  
szynkowa 35 g szynkowa 35 g

**Papryka czerwona kg**  
Papryka czerwona kg 45 g Papryka czerwona kg 45 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g sałata 15,0003 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

8 kcal  
białko ogółem 0,26 g, cukry 1,65 g, węglowodany ogółem 1,65 g

## Obiad

803 kcal  
białko ogółem 38,52 g, tłuszcz 25,74 g, błonnik pokarmowy 10,55 g, cukry 19,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g, sól 2,12 g, węglowodany ogółem 111,52 g, węglowodany przyswajalne 85,31 g

**Galaretka owocowa bez cukru 150 g /Alergeny: 7/**  
woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g woda wodociągowa 200 ml, galaretka owocowa 15 g

**Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

**Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/**

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 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 kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/**  
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

**Kompot cytrynowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**  
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

98 kcal  
białko ogółem 4,23 g, błonnik pokarmowy 1,84 g, cukry 9,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, sól 0,14 g, tłuszcz 1,94 g, węglowodany ogółem 16,16 g, węglowodany przyswajalne 15,39 g

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 29,46 g, błonnik pokarmowy 7,75 g, cukry 0,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, sól 12,39 g, tłuszcz 21,32 g, węglowodany ogółem 57,86 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 110 g chleb graham 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g masło 200 g 10 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**  
schab pieczony 35 g schab pieczony 35 g

**twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/**  
twarożek farmer 175g. 150 g twarożek farmer 175g. 150 g

**rzodkiewka**  
rzodkiewka 19,99965 g rzodkiewka 19,99965 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

**Herbata czarna parzona 250 g**  
herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1913 kcal, białko ogółem 95,46 g, błonnik pokarmowy 28,29 g, cukry 33,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,91 g, sól 17,04 g, tłuszcz 66,82 g, węglowodany ogółem 245,56 g, węglowodany przyswajalne 195,67 g.