

# JADŁOSPIS NA 2024-06-14 (piątek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

729 kcal  
białko ogółem 33,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, sól 2,2 g, tłuszcz 29,95 g, węglowodany ogółem 79,64 g, węglowodany przyswajalne 11,71 g, cukry 13,87 g, błonnik pokarmowy 6,84 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/  
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 gmleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 gser żółty 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 gjaja kurze 55 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 grzodkiewka 19,99965 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 grukola sałata 19,9995 g

### Drugie śniadanie

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

### Obiad

502 kcal  
białko ogółem 52,11 g, tłuszcz 9,79 g, błonnik pokarmowy 18,46 g, cukry 26,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, sól 3,38 g, węglowodany ogółem 81,88 g, węglowodany przyswajalne 16,22 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

vege gołąbki z kaszą gryczaną 190 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,10,7,5,9,11,13/

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

kapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 gkapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 gkalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

767 kcal  
białko ogółem 38,44 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,96 g, sól 1,4 g, tłuszcz 29,75 g, węglowodany ogółem 84,64 g, węglowodany przyswajalne 1,26 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 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

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 gserek homogenizowany 200 g 200 g

Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/

twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 gtwaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

sałata

sałata 15,0003 gsałata 15,0003 g

ogórek św.

ogórek św. 25 gogórek św. 25 g

Suma posiłków: 2045 kcal, białko ogółem 124,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,48 g, sól 6,99 g, tłuszcz 69,69 g, węglowodany ogółem 257,46 g, węglowodany przyswajalne 38,59 g, cukry 50,6 g, błonnik pokarmowy 32,37 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

705 kcal  
białko ogółem 28,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,49 g, sól 1,67 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany ogółem 90,23 g, węglowodany przyswajalne 68,44 g, cukry 13,79 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/  
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 gmleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

jaja kurze /Alergeny: 3/  
jaja kurze 55 gjaja kurze 55 g

serek naturalny /Alergeny: 7/  
serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

pomidor  
pomidor 40 gpomidor 40 g

rzodkiewka  
rzodkiewka 30,00005 grzodkiewka 30,00005 g

rukola sałata  
rukola sałata 19,9995 grukola sałata 19,9995 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/  
kawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 mlkawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze  
pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

### Obiad

474 kcal  
białko ogółem 12,76 g, tłuszcz 6,75 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 22,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,17 g, węglowodany ogółem 89,91 g, węglowodany przyswajalne 60,41 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/  
biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g  
gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/  
ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 gryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

796 kcal  
białko ogółem 39,43 g, błonnik pokarmowy 1,98 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 1,51 g, tłuszcz 30,57 g, węglowodany ogółem 92,29 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

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/  
serek homogenizowany 200 g 200 gserek homogenizowany 200 g 200 g

Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/  
twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 gtwaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

sałata  
sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g  
herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2022 kcal, białko ogółem 81,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,36 g, sól 6,36 g, tłuszcz 64,11 g, węglowodany ogółem 283,73 g, węglowodany przyswajalne 195,12 g, cukry 45,44 g, błonnik pokarmowy 18,42 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

740 kcal  
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,21 g, sól 1,88 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 107,47 g, węglowodany przyswajalne 68,05 g, cukry 31,37 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 gmleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 gkefir375g 375 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 gpomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 grzodkiewka 30,00005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 grukola sałata 19,9995 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

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

## Obiad

474 kcal  
białko ogółem 12,76 g, tłuszcz 6,75 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 22,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,17 g, węglowodany ogółem 89,91 g, węglowodany przyswajalne 60,41 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny:

1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 gryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

## Kolacja

534 kcal  
białko ogółem 25,72 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 16,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,06 g, sól 1,45 g, tłuszcz 12,07 g, węglowodany ogółem 81,27 g, węglowodany przyswajalne 57,29 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

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 gtwaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1795 kcal, białko ogółem 73,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,15 g, sól 6,51 g, tłuszcz 39,3 g, węglowodany ogółem 289,95 g, węglowodany przyswajalne 195,15 g, cukry 79,05 g, błonnik pokarmowy 18,36 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

492 kcal  
białko ogółem 22,97 g, błonnik pokarmowy 7,76 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,54 g, węglowodany ogółem 56,37 g, węglowodany przyswajalne 48,54 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

**jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/**  
jaja kurze 45 g jaja kurze 45 g

**pomidor**  
pomidor 40 g pomidor 40 g

**rukola sałata**  
rukola sałata 15 g rukola sałata 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

## Obiad

482 kcal  
białko ogółem 52,11 g, tłuszcz 9,79 g, błonnik pokarmowy 18,46 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, sól 3,38 g, węglowodany ogółem 76,89 g, węglowodany przyswajalne 16,22 g

**pomarańcze**  
pomarańcze 120 g pomarańcze 120 g

**Botwinka na wywarze mięsno-jarzyńowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/**

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g  
gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

**vege gołąbki z kaszą gryczaną 190 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,10,7,5,9,11,13/**

kapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g kapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g  
gkalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

504 kcal  
białko ogółem 26 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,73 g, sól 1,27 g, tłuszcz 19,25 g, węglowodany ogółem 61,33 g, węglowodany przyswajalne 49,15 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

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/**  
pasztet 39,99954 g pasztet 39,99954 g

**ogórek św.**  
ogórek św. 45 g ogórek św. 45 g

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

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

Suma posiłków: 1542 kcal, białko ogółem 102,42 g, błonnik pokarmowy 36,75 g, cukry 36,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, sól 6,57 g, tłuszcz 49,82 g, węglowodany ogółem 209,8 g, węglowodany przyswajalne 125,19 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

705 kcal  
białko ogółem 28,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,49 g, sól 1,67 g, tłuszcz 26,59 g, węglowodany ogółem 90,23 g, węglowodany przyswajalne 68,44 g, cukry 13,79 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

**zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/**

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 gmleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 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

**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

**jaja kurze /Alergeny: 3/**

jaja kurze 55 gjaja kurze 55 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 30 gserek naturalny 30 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 30,00005 grzodkiewka 30,00005 g

**rukola sałata**

rukola sałata 19,9995 grukola sałata 19,9995 g

## Drugie śniadanie

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

**pomarańcze**

pomarańcze 100 gpomarańcze 100 g

## Obiad

474 kcal  
białko ogółem 12,76 g, tłuszcz 6,75 g, błonnik pokarmowy 10,21 g, cukry 22,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 3,17 g, węglowodany ogółem 89,91 g, węglowodany przyswajalne 60,41 g

**Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,11/**

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

**Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/**

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 gryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

**Kompot z mrożonych owoców 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 gwoda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

## Kolacja

796 kcal  
białko ogółem 39,43 g, błonnik pokarmowy 1,98 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 1,51 g, tłuszcz 30,57 g, węglowodany ogółem 92,29 g, węglowodany przyswajalne 56,87 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 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

**serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/**

serek homogenizowany 200 g 200 gserek homogenizowany 200 g 200 g

**Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/**

twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 gtwaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

**sałata**

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2022 kcal, białko ogółem 81,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,36 g, sól 6,36 g, tłuszcz 64,11 g, węglowodany ogółem 283,73 g, węglowodany przyswajalne 195,12 g, cukry 45,44 g, błonnik pokarmowy 18,42 g.

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

### Śniadanie

492 kcal  
białko ogółem 22,97 g, błonnik pokarmowy 7,76 g, cukry 2,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 20,54 g, węglowodany ogółem 56,37 g, węglowodany przyswajalne 48,54 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

**jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/**  
jaja kurze 45 g jaja kurze 45 g

**pomidor**  
pomidor 40 g pomidor 40 g

**rukola sałata**  
rukola sałata 15 g rukola sałata 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

## Obiad

482 kcal  
białko ogółem 52,11 g, tłuszcz 9,79 g, błonnik pokarmowy 18,46 g, cukry 21,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, sól 3,38 g, węglowodany ogółem 76,89 g, węglowodany przyswajalne 16,22 g

**pomarańcze**  
pomarańcze 120 g pomarańcze 120 g

**Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,11/**  
biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g  
gbiodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, botwinka 20 g, koper 4,9998 g

**vege gołąbki z kaszą gryczaną 190 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,10,7,5,9,11,13/**

kapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g kapusta biała 100 g, kasza gryczana 50 g, cebula 10 g, pieczarki 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, śmietanka 36% 5 ml, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7, 1,3,5,6,9,10, 11,13/**  
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

504 kcal  
białko ogółem 26 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,73 g, sól 1,27 g, tłuszcz 19,25 g, węglowodany ogółem 61,33 g, węglowodany przyswajalne 49,15 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

**pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/**  
pasztet 39,99954 g pasztet 39,99954 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**  
twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**ogórek św.**  
ogórek św. 45 g ogórek św. 45 g

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

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

Suma posiłków: 1542 kcal, białko ogółem 102,42 g, błonnik pokarmowy 36,75 g, cukry 36,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, sól 6,57 g, tłuszcz 49,82 g, węglowodany ogółem 209,8 g, węglowodany przyswajalne 125,19 g,