

# JADŁOSPIS NA 2024-06-25 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

688 kcal  
białko ogółem 29,74 g, błonnik pokarmowy 5,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, sól 2,9 g, tłuszcz 24,64 g, węglowodany ogółem 84,02 g, węglowodany przyswajalne 26,67 g, cukry 14,11 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 110 g chleb zwykły 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

polędwica sopocka 30 g polędwica sopocka 30 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**

ser żółty 20 g ser żółty 20 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

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**

banan 100 g banan 100 g

### Obiad

826 kcal  
białko ogółem 74,21 g, tłuszcz 27,57 g, błonnik pokarmowy 13,3 g, cukry 16,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,79 g, sól 4,05 g, węglowodany ogółem 92,75 g, węglowodany przyswajalne 24,31 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 g, ślaska 20 g 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 g, ślaska 20 g

**Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/**

schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

**Kasza gryczana gotowna na sypko /Alergeny: 1/**

kasza gryczana 80 g kasza gryczana 80 g

**Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/**

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja

679 kcal  
białko ogółem 16,18 g, błonnik pokarmowy 6,48 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, sól 1,68 g, tłuszcz 21,95 g, węglowodany ogółem 101,99 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

**chleb zwykły /Alergeny: 1/**

chleb zwykły 110 g chleb zwykły 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g masło 200 g 15 g

**sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/**

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 2290 kcal, białko ogółem 121,13 g, błonnik pokarmowy 27,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,48 g, sól 8,63 g, tłuszcz 74,46 g, węglowodany ogółem 302,26 g, węglowodany przyswajalne 117,05 g, cukry 51,94 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

652 kcal  
białko ogółem 28,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, sól 2,6 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 91,08 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g, cukry 15,08 g, błonnik pokarmowy 2,82 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 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

**połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połędwica sopocka 33 gpołędwica sopocka 33 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 34,9995 gserek naturalny 34,9995 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**sałata**

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 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

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**

banan 100 gbanan 100 g

## Obiad

631 kcal  
białko ogółem 44,5 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 18,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, sól 1,43 g, tłuszcz 10,47 g, węglowodany ogółem 98,26 g, węglowodany przyswajalne 76,45 g

**zupa marchwianka 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gmarchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/**

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 gschab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

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

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 mlsyrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

649 kcal  
białko ogółem 16,58 g, błonnik pokarmowy 3,29 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,68 g, tłuszcz 18,7 g, węglowodany ogółem 106,13 g, węglowodany przyswajalne 100,99 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 gmasło 200 g 10 g

**sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/**

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 gryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2029 kcal, białko ogółem 90,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,54 g, sól 5,71 g, tłuszcz 49,72 g, węglowodany ogółem 318,97 g, węglowodany przyswajalne 283,59 g, cukry 54,06 g, błonnik pokarmowy 18,72 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

629 kcal  
białko ogółem 28,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,6 g, tłuszcz 17,78 g, węglowodany ogółem 91,06 g, węglowodany przyswajalne 84,33 g, cukry 15,06 g, błonnik pokarmowy 2,82 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 110 gchleb pszenny 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 gmasło 200 g 7 g

**połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połudwica sopocka 33 gpołudwica sopocka 33 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 34,9995 gserek naturalny 34,9995 g

**pomidor**

pomidor 40 gpomidor 40 g

**sałata**

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 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

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**

banan 100 gbanan 100 g

## Obiad

631 kcal  
białko ogółem 44,5 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 18,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, sól 1,43 g, tłuszcz 10,47 g, węglowodany ogółem 98,26 g, węglowodany przyswajalne 76,45 g

**zupa marchwianka 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gmarchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/**

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 gschab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

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

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 mlsyrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

626 kcal  
białko ogółem 16,56 g, błonnik pokarmowy 3,29 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 1,68 g, tłuszcz 16,23 g, węglowodany ogółem 106,11 g, węglowodany przyswajalne 100,97 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

**sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/**

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 gryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1983 kcal, białko ogółem 90,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,26 g, sól 5,71 g, tłuszcz 44,78 g, węglowodany ogółem 318,93 g, węglowodany przyswajalne 283,55 g, cukry 54,02 g, błonnik pokarmowy 18,72 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

426 kcal  
białko ogółem 18,11 g, błonnik pokarmowy 7,8 g,  
cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42  
g, sól 2,3 g, tłuszcz 15,04 g, węglowodany  
ogółem 57,22 g, węglowodany przyswajalne  
48,24 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

**połudwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połudwica sopočka 33 g połudwica sopočka 33 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**sałata**

sałata 20,0004 g sałata 20,0004 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**

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g,  
tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g,  
węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**

banan 100 g banan 100 g

**Obiad**

690 kcal  
białko ogółem 50,49 g, błonnik pokarmowy 15,53  
g, cukry 19,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,4 g, sól 1,3 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany  
ogółem 97,61 g, węglowodany przyswajalne  
29,2 g

**zupa marchwianka 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł.  
10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g,  
pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz  
sztuki 1 g

**Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/**

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka  
pszenna 10 g schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998  
g, mąka pszenna 10 g

**Kasza gryczana gotowana na sypko /Alergeny: 1/**

kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g kasza gryczana 80 g, sól 0,01 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

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

**Podwieczorek**

229 kcal  
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08  
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz  
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,  
cukry 1,43 g

**Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/**

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko 1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek  
świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko 1l.-  
karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej  
rzepakowy 10 ml

**Kolacja**

514 kcal  
białko ogółem 13,02 g, błonnik pokarmowy 10,35  
g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,45 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany  
ogółem 78,36 g, węglowodany przyswajalne  
66,91 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

**Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/**

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g,  
pietruszka nać 1,9998 g gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002  
g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

**sałata**

sałata 20,0004 g sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1956 kcal, białko ogółem 95,65 g, błonnik pokarmowy 38,46 g, cukry 46,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,04 g, sól 5,01 g, tłuszcz 62,6 g,  
węglowodany ogółem 266,55 g, węglowodany przyswajalne 167,57 g.

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

**Śniadanie**

652 kcal  
białko ogółem 28,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, sól 2,6 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 91,08 g, węglowodany przyswajalne 84,35 g, cukry 15,08 g, błonnik pokarmowy 2,82 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**  
serek naturalny 34,9995 gserek naturalny 34,9995 g

**pomidor**  
pomidor 40 gpomidor 40 g

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

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**  
chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

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

**połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**  
połudwica sopocka 33 gpołudwica sopocka 33 g

**sałata**  
sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

## Drugie śniadanie

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**  
banan 100 gbanan 100 g

## Obiad

631 kcal  
białko ogółem 44,5 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 18,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, sól 1,43 g, tłuszcz 10,47 g, węglowodany ogółem 98,26 g, węglowodany przyswajalne 76,45 g

**zupa marchwianka 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 gmarchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/**  
schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 gschab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 gmarchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 10,0008 g

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**  
syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 mlsyrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

**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

## Kolacja

649 kcal  
białko ogółem 16,58 g, błonnik pokarmowy 3,29 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,68 g, tłuszcz 18,7 g, węglowodany ogółem 106,13 g, węglowodany przyswajalne 100,99 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**  
chleb pszenny 110 gchleb pszenny 110 g

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

**sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/**  
ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 gryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

**sałata**  
sałata 20,0004 gsałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2029 kcal, białko ogółem 90,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,54 g, sól 5,71 g, tłuszcz 49,72 g, węglowodany ogółem 318,97 g, węglowodany przyswajalne 283,59 g, cukry 54,06 g, błonnik pokarmowy 18,72 g.

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

### Śniadanie

426 kcal  
białko ogółem 18,11 g, błonnik pokarmowy 7,8 g,  
cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42  
g, sól 2,3 g, tłuszcz 15,04 g, węglowodany  
ogółem 57,22 g, węglowodany przyswajalne  
48,24 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

**połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połudwica sopocka 33 g połudwica sopocka 33 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 30 g serek naturalny 30 g

**pomidor**

pomidor 40 g pomidor 40 g

**sałata**

sałata 20,0004 g sałata 20,0004 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**

97 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g,  
tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g,  
węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

**banan**

banan 100 g banan 100 g

**Obiad**

690 kcal  
białko ogółem 50,49 g, błonnik pokarmowy 15,53  
g, cukry 19,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,4 g, sól 1,3 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany  
ogółem 97,61 g, węglowodany przyswajalne  
29,2 g

**zupa marchwianka 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł.  
10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g,  
pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz  
sztuki 1 g

**Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/**

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka  
pszenna 10 g schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998  
g, mąka pszenna 10 g

**Kasza gryczana gotowana na sypko /Alergeny: 1/**

kasza gryczana 80 g, sól 0,01 g kasza gryczana 80 g, sól 0,01 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

**napój z syropu owocowego 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml syrop 0,5 l. 5,0009 ml, woda wodociągowa 250 ml

**Podwieczorek**

229 kcal  
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08  
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz  
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,  
cukry 1,43 g

**Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/**

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko 1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek  
świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko 1l.-  
karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej  
rzepakowy 10 ml

**Kolacja**

514 kcal  
białko ogółem 13,02 g, błonnik pokarmowy 10,35  
g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,45 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,23 g, węglowodany  
ogółem 78,36 g, węglowodany przyswajalne  
66,91 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

**Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,10/**

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002 g, koper 1,9998 g,  
pietruszka nać 1,9998 g gryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, majonez 620g 10,002  
g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g

**sałata**

sałata 20,0004 g sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1956 kcal, białko ogółem 95,65 g, błonnik pokarmowy 38,46 g, cukry 46,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,04 g, sól 5,01 g, tłuszcz 62,6 g,  
węglowodany ogółem 266,55 g, węglowodany przyswajalne 167,57 g.