

# JADŁOSPIS NA 2024-07-15 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

721 kcal  
białko ogółem 30,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,26 g, sól 3,16 g, tłuszcz 33,29 g, węglowodany ogółem 72,87 g, węglowodany przyswajalne 15,69 g, cukry 16,55 g, błonnik pokarmowy 5,48 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 mlpłatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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 33 gszynkowa 33 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/  
Serek topiony 100g/ szt. 50 gSerek topiony 100g/ szt. 50 g

pomidor  
pomidor 45 gpomidor 45 g

sałata  
sałata 15,0003 gsałata 15,0003 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

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

605 kcal  
białko ogółem 25,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g, tłuszcz 28,39 g, sól 4,64 g, węglowodany ogółem 65,45 g, cukry 19,9 g, błonnik pokarmowy 12,54 g, węglowodany przyswajalne 38,42 g

Zupa gołąbkowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
łopatka mielona 50 g, bulion kostka 10 g, jarzynka 200g 5 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 głopatka mielona 50 g, bulion kostka 10 g, jarzynka 200g 5 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g

Krokiety warzywne 130 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,7,3,9/  
mąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurcze 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 gmąka pszenna 30 g, mleko1l.-karton 10 ml, jaja kurcze 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 z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/  
Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 gPor kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

### Kolacja

748 kcal  
białko ogółem 30,82 g, błonnik pokarmowy 5,53 g, cukry 3,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,09 g, sól 2,04 g, tłuszcz 28,63 g, węglowodany ogółem 89,49 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 33 gszynka tostowa kg 33 g

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

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 40 gPapryka czerwona kg 40 g

Herbata czarna parzona 250 g  
herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2116 kcal, białko ogółem 88,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 44,49 g, sól 9,86 g, tłuszcz 92,67 g, węglowodany ogółem 233,19 g, węglowodany przyswajalne 56,47 g, cukry 41,32 g, błonnik pokarmowy 26,07 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

592 kcal  
białko ogółem 27,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, sól 2,64 g, tłuszcz 20,81 g, węglowodany ogółem 76,48 g, węglowodany przyswajalne 71,94 g, cukry 14,68 g, błonnik pokarmowy 2,23 g

**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 mlpłatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

**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 33 gszynkowa 33 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 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

## Obiad

664 kcal  
białko ogółem 38,51 g, tłuszcz 15,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, sól 1 g, węglowodany ogółem 100,09 g, węglowodany przyswajalne 76,61 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 12,52 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 ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 mlbiodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gBrokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

745 kcal  
białko ogółem 30,89 g, błonnik pokarmowy 1,91 g, cukry 0,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,08 g, sól 2,04 g, tłuszcz 29,34 g, węglowodany ogółem 91,31 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

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

szynka tostowa kg 33 gszynka tostowa kg 33 g

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

serek homogenizowany 200 g 200 gserek homogenizowany 200 g 200 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2043 kcal, białko ogółem 97,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, sól 5,7 g, tłuszcz 67,71 g, węglowodany ogółem 273,26 g, węglowodany przyswajalne 207,67 g, cukry 29,6 g, błonnik pokarmowy 16,19 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

553 kcal  
białko ogółem 23,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, sól 2,11 g, tłuszcz 14,09 g, węglowodany ogółem 85,61 g, węglowodany przyswajalne 71,79 g, cukry 23,82 g, błonnik pokarmowy 2,28 g

**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 mlpłatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

**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 33 gszynkowa 33 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 25 gdżem porcyjny 25 g

**pomidor**

pomidor 45 gpomidor 45 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

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

**sok z buraka /Alergeny: 9/**

sok z buraka 330 mlsok z buraka 330 ml

## Obiad

664 kcal  
białko ogółem 38,51 g, tłuszcz 15,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, sól 1 g, węglowodany ogółem 100,09 g, węglowodany przyswajalne 76,61 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 12,52 g

**Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 mlbiodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gBrokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

478 kcal  
białko ogółem 18,34 g, błonnik pokarmowy 1,74 g, cukry 16,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,65 g, sól 1,96 g, tłuszcz 10,2 g, węglowodany ogółem 79,5 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

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

szynka tostowa kg 33 gszynka tostowa kg 33 g

**Salata MIX Fantazja**

Salata MIX Fantazja 15 gSalata MIX Fantazja 15 g

**jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/**

jogurt owocowy 120g 120 gjogurt owocowy 120g 120 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 1824 kcal, białko ogółem 84,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,11 g, sól 6,98 g, tłuszcz 40,02 g, węglowodany ogółem 292,59 g, węglowodany przyswajalne 205,21 g, cukry 78,85 g, błonnik pokarmowy 13,55 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

536 kcal  
białko ogółem 22,26 g, błonnik pokarmowy 7,79 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,85 g, tłuszcz 25,37 g, węglowodany ogółem 57,75 g, węglowodany przyswajalne 50,18 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

#### Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 50 g Serek topiony 100g/ szt. 50 g

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

szynkowa 33 g szynkowa 33 g

#### pomidor

pomidor 45 g pomidor 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

757 kcal  
białko ogółem 38,16 g, tłuszcz 24,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,33 g, sól 1,09 g, węglowodany ogółem 102,02 g, węglowodany przyswajalne 77,09 g, błonnik pokarmowy 10,12 g, cukry 15,99 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 ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Gotowane pulpeciki z łopatkami 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 pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g

#### Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Podwieczorek

72 kcal  
białko ogółem 5,04 g, błonnik pokarmowy 1,43 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,19 g, tłuszcz 2,4 g, węglowodany ogółem 7,44 g, węglowodany przyswajalne 7,44 g

#### Kolacja

449 kcal  
białko ogółem 19,18 g, błonnik pokarmowy 7,41 g, cukry 1,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 2,27 g, tłuszcz 17,14 g, węglowodany ogółem 56,78 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

#### Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 120,0006 g Jogurt naturalny 120,0006 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

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

szynka tostowa kg 33 g szynka tostowa kg 33 g

#### pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 35 g pasztet wieprz. pieczony 35 g

#### rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

#### Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

Suma posiłków: 1856 kcal, białko ogółem 86,09 g, błonnik pokarmowy 29,27 g, cukry 22,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 42,99 g, sól 6,42 g, tłuszcz 72,19 g, węglowodany ogółem 229,37 g, węglowodany przyswajalne 183,56 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

592 kcal  
białko ogółem 27,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, sól 2,64 g, tłuszcz 20,81 g, węglowodany ogółem 76,48 g, węglowodany przyswajalne 71,94 g, cukry 14,68 g, błonnik pokarmowy 2,23 g

**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 mlpłatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

**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 33 gszynkowa 33 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 gSerek topiony 100g/ szt. 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/**

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

## Obiad

664 kcal  
białko ogółem 38,51 g, tłuszcz 15,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, sól 1 g, węglowodany ogółem 100,09 g, węglowodany przyswajalne 76,61 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 12,52 g

**Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 mlbiodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**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

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

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 gBrokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 mljabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

745 kcal  
białko ogółem 30,89 g, błonnik pokarmowy 1,91 g, cukry 0,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,08 g, sól 2,04 g, tłuszcz 29,34 g, węglowodany ogółem 91,31 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

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

szynka tostowa kg 33 gszynka tostowa kg 33 g

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

serek homogenizowany 200 g 200 gserek homogenizowany 200 g 200 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 14,99945 grzodkiewka 14,99945 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 gherbata 1 g

Suma posiłków: 2043 kcal, białko ogółem 97,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, sól 5,7 g, tłuszcz 67,71 g, węglowodany ogółem 273,26 g, węglowodany przyswajalne 207,67 g, cukry 29,6 g, błonnik pokarmowy 16,19 g,

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

### Śniadanie

536 kcal  
białko ogółem 22,26 g, cukry 2,87 g, tłuszcz 25,37 g, węglowodany ogółem 57,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,85 g, węglowodany przyswajalne 50,18 g, błonnik pokarmowy 7,79 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

### 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

### Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 50 g Serek topiony 100g/ szt. 50 g

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

szynkowa 33 g szynkowa 33 g

### pomidor

pomidor 45 g pomidor 45 g

### sałata

sałata 15,0003 g sałata 15,0003 g

## Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

## Obiad

757 kcal  
białko ogółem 38,16 g, tłuszcz 24,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,33 g, sól 1,09 g, węglowodany ogółem 102,02 g, węglowodany przyswajalne 77,09 g, błonnik pokarmowy 10,12 g, cukry 15,99 g

### sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml sok z buraka 330 ml

### Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, ryż 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Gotowane pulpeciki z łopatkami 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 pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g

### Kompot jabłkowy bez cukru 250 g /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

72 kcal  
białko ogółem 5,04 g, błonnik pokarmowy 1,43 g, cukry 1,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,19 g, tłuszcz 2,4 g, węglowodany ogółem 7,44 g, węglowodany przyswajalne 7,44 g

## Kolacja

449 kcal  
białko ogółem 19,18 g, błonnik pokarmowy 7,41 g, cukry 1,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 2,27 g, tłuszcz 17,14 g, węglowodany ogółem 56,78 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

### Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 120,0006 g Jogurt naturalny 120,0006 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

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

szynka tostowa kg 33 g szynka tostowa kg 33 g

### Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g herbata 1 g

### pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 35 g pasztet wieprz. pieczony 35 g

### rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 1943 kcal, białko ogółem 88,27 g, cukry 47,13 g, tłuszcz 70,36 g, węglowodany ogółem 251,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 42,75 g, sól 8,31 g, węglowodany przyswajalne 181,31 g, błonnik pokarmowy 26,75 g,

## Dieta Stołowska

### Drugie śniadanie

169 kcal  
białko ogółem 13,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, tłuszcz 4,68 g, sól 3,17 g, węglowodany ogółem 18,48 g, cukry 5,03 g, błonnik pokarmowy 2,8 g, węglowodany przyswajalne 12,79 g

### Zupa gołąbkowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

łopatka mielona 50 g, bulion kostka 10 g, jarzynka 200g 5 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, łopatka mielona 50 g, bulion kostka 10 g, jarzynka 200g 5 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g

### Obiad

436 kcal  
białko ogółem 12,69 g, błonnik pokarmowy 9,74 g, cukry 14,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,09 g, sól 1,47 g, tłuszcz 23,71 g, węglowodany ogółem 46,97 g, węglowodany przyswajalne 25,63 g

**Krokiety warzywne 130 g 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 gmąka 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 z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/**

Por kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 gPor kg 120 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 0 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 g /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 gjabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

*Suma posiłków: 605 kcal, białko ogółem 25,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g, tłuszcz 28,39 g, sól 4,64 g, węglowodany ogółem 65,45 g, cukry 19,9 g, błonnik pokarmowy 12,54 g, węglowodany przyswajalne 38,42 g,*