

# JADŁOSPIS NA 2024-10-08 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

769 kcal  
białko ogółem 38,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,01 g, sól 2,3 g, tłuszcz 25,12 g, węglowodany ogółem 94,79 g, węglowodany przyswajalne 28,26 g, cukry 15,94 g, błonnik pokarmowy 6,32 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 33 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor  
pomidor 45 g

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

### Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg  
kiwi kg 70 g

### Obiad

889 kcal  
białko ogółem 46,16 g, błonnik pokarmowy 19,36 g, cukry 27,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,65 g, sól 2 g, tłuszcz 30,98 g, węglowodany ogółem 107,55 g, węglowodany przyswajalne 66,39 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/  
kaliafiór mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

Naleśniki faszerowane w stylu meksykańskim 250 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,10,11,6,9,5,8/  
mleko1l.-karton 25 ml, jaja kurze 15 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 10 ml, łopatka 100 g, kapusta pekińska 80 g, Fasola czerwona puszka 39,999 g, kukurydza konserwowa 0 g, Papryka czerwona kg 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, papryka mielona sztuki 1 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/  
roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

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

### Kolacja

516 kcal  
białko ogółem 14,91 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, sól 2,1 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 76,2 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
baleron płocki kg 33 g

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 g

sałata  
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g  
herbata 1 g

Suma posiłków: 2216 kcal, białko ogółem 100,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,91 g, sól 6,4 g, tłuszcz 71,54 g, węglowodany ogółem 289,04 g, węglowodany przyswajalne 94,76 g, cukry 51,69 g, błonnik pokarmowy 33,22 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 39,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,27 g, sól 2,32 g, tłuszcz 27,23 g, węglowodany ogółem 98,7 g, węglowodany przyswajalne 88,25 g, cukry 14,96 g, błonnik pokarmowy 4,23 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa krakowka parzona 35 g

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

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

**roszponka**

roszponka 15 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

## Obiad

854 kcal  
białko ogółem 44,63 g, błonnik pokarmowy 13,66 g, cukry 22,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, sól 3,94 g, tłuszcz 14,96 g, węglowodany ogółem 137,63 g, węglowodany przyswajalne 105,6 g

**kiwi kg**

kiwi kg 70 g

**Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/**

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

**Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/**

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

## Kolacja

514 kcal  
białko ogółem 15,63 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, sól 2,13 g, tłuszcz 16,12 g, węglowodany ogółem 78,03 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

baleron płocki kg 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g

Suma posiłków: 2195 kcal, białko ogółem 100,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,76 g, sól 8,39 g, tłuszcz 58,66 g, węglowodany ogółem 324,86 g, węglowodany przyswajalne 255,88 g, cukry 44,25 g, błonnik pokarmowy 21,95 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

725 kcal  
białko ogółem 39,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 2,32 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 98,64 g, węglowodany przyswajalne 88,19 g, cukry 14,91 g, błonnik pokarmowy 4,23 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kiełbasa krakowka parzona 35 g

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

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

**roszponka**

roszponka 15 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

## Obiad

834 kcal  
białko ogółem 44,63 g, błonnik pokarmowy 13,66 g, cukry 17,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, sól 3,94 g, tłuszcz 14,96 g, węglowodany ogółem 132,64 g, węglowodany przyswajalne 105,6 g

**Kiwi kg**

kiwi kg 70 g

**Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/**

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

**Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/**

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Kolacja

454 kcal  
białko ogółem 15,57 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, sól 2,13 g, tłuszcz 9,52 g, węglowodany ogółem 77,97 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

baleron płocki kg 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g

Suma posiłków: 2055 kcal, białko ogółem 100,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, sól 8,39 g, tłuszcz 45,46 g, węglowodany ogółem 319,75 g, węglowodany przyswajalne 255,76 g, cukry 39,16 g, błonnik pokarmowy 21,95 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

525 kcal  
białko ogółem 29,46 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 3,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, sól 2,03 g, tłuszcz 17,42 g, węglowodany ogółem 65,84 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

## Obiad

861 kcal  
białko ogółem 43,74 g, błonnik pokarmowy 13,99 g, cukry 15,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,5 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 130,19 g, węglowodany przyswajalne 105,6 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z roszponki i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

454 kcal  
białko ogółem 19,08 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, sól 2,12 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 60,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 100,1 g, błonnik pokarmowy 35 g, cukry 40,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,21 g, sól 7,31 g, tłuszcz 56,92 g, węglowodany ogółem 280,55 g, węglowodany przyswajalne 209,96 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 39,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,27 g, sól 2,32 g, tłuszcz 27,23 g, węglowodany ogółem 98,7 g, węglowodany przyswajalne 88,25 g, cukry 14,96 g, błonnik pokarmowy 4,23 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kiełbasa krakowka parzona 35 g

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

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

**roszponka**

roszponka 15 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

## Obiad

854 kcal  
białko ogółem 44,63 g, błonnik pokarmowy 13,66 g, cukry 22,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, sól 3,94 g, tłuszcz 14,96 g, węglowodany ogółem 137,63 g, węglowodany przyswajalne 105,6 g

**Kiwi kg**

kiwi kg 70 g

**Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/**

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

**Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/**

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

**Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

## Kolacja

514 kcal  
białko ogółem 15,63 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, sól 2,13 g, tłuszcz 16,12 g, węglowodany ogółem 78,03 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

baleron płocki kg 35 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 g**

herbata 1 g

Suma posiłków: 2195 kcal, białko ogółem 100,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,76 g, sól 8,39 g, tłuszcz 58,66 g, węglowodany ogółem 324,86 g, węglowodany przyswajalne 255,88 g, cukry 44,25 g, błonnik pokarmowy 21,95 g.

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

### Śniadanie

525 kcal  
białko ogółem 29,46 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 3,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, sól 2,03 g, tłuszcz 17,42 g, węglowodany ogółem 65,84 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

42 kcal  
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

## Obiad

861 kcal  
białko ogółem 43,74 g, błonnik pokarmowy 13,99 g, cukry 15,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,5 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 130,19 g, węglowodany przyswajalne 105,6 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

454 kcal  
białko ogółem 19,08 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, sól 2,12 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 60,67 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 100,1 g, błonnik pokarmowy 35 g, cukry 40,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,21 g, sól 7,31 g, tłuszcz 56,92 g, węglowodany ogółem 280,55 g, węglowodany przyswajalne 209,96 g.