

## JADŁOSPIS NA 2024-10-16 (środa)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

884 kcal  
białko ogółem 47,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 13,69 g, tłuszcz 33,55 g, węglowodany ogółem 96,51 g, węglowodany przyswajalne 25,19 g, cukry 18,9 g, błonnik pokarmowy 8,1 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/  
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka  
jabłka 160 g

#### Obiad

1116 kcal  
białko ogółem 49,4 g, błonnik pokarmowy 12,18 g, cukry 25,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 2,12 g, tłuszcz 34,59 g, węglowodany ogółem 160,86 g, węglowodany przyswajalne 88,7 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/  
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Karkówka zapiekana z ananasem i cebulką 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/  
pieprz sztuki 1 g, karkówka 130 g, mąka pszenna 5 g, sól 1 g, olej rzepakowy 5 ml, ananas w puszcze 56,5 g, cebula 5 g, śliwka 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

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

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

#### Kolacja

539 kcal  
białko ogółem 27,37 g, błonnik pokarmowy 5,74 g, cukry 3,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,57 g, sól 2,19 g, tłuszcz 16,68 g, węglowodany ogółem 66,48 g, węglowodany przyswajalne 1,75 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 33 g

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

pomidor  
pomidor 40 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne  
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2622 kcal, białko ogółem 124,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,33 g, sól 18,02 g, tłuszcz 85,14 g, węglowodany ogółem 346,25 g, węglowodany przyswajalne 115,64 g, cukry 64,16 g, błonnik pokarmowy 29,86 g.

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

892 kcal  
białko ogółem 47,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,14 g, sól 13,68 g, tłuszcz 34,51 g, węglowodany ogółem 101,07 g, węglowodany przyswajalne 87,11 g, cukry 17,34 g, błonnik pokarmowy 4,62 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/  
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka  
jabłka 160 g

## Obiad

814 kcal  
białko ogółem 39,98 g, błonnik pokarmowy 11,42 g, cukry 10,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, sól 1,26 g, tłuszcz 14 g, węglowodany ogółem 142,18 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/  
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

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

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

## Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 27,85 g, błonnik pokarmowy 2,26 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, sól 2,18 g, tłuszcz 17,64 g, węglowodany ogółem 71,04 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 33 g

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

pomidor  
pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 116,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,63 g, sól 17,14 g, tłuszcz 66,47 g, węglowodany ogółem 336,69 g, węglowodany przyswajalne 238,27 g, cukry 46,4 g, błonnik pokarmowy 22,14 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

711 kcal  
białko ogółem 41,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, sól 13,23 g, tłuszcz 19,44 g, węglowodany ogółem 94,09 g, węglowodany przyswajalne 85,58 g, cukry 16,42 g, błonnik pokarmowy 2,27 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 33 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

sałata  
sałata 15,0003 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie  
jabłka 160 g

## Obiad

814 kcal  
białko ogółem 39,98 g, błonnik pokarmowy 11,42 g, cukry 10,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, sól 1,26 g, tłuszcz 14 g, węglowodany ogółem 142,18 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/  
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

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

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

## Kolacja

487 kcal  
białko ogółem 27,79 g, błonnik pokarmowy 2,26 g, cukry 2,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, sól 2,18 g, tłuszcz 11,04 g, węglowodany ogółem 70,98 g, węglowodany przyswajalne 63,61 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 33 g

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

pomidor  
pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2095 kcal, białko ogółem 110,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,45 g, sól 16,69 g, tłuszcz 44,8 g, węglowodany ogółem 329,65 g, węglowodany przyswajalne 236,68 g, cukry 45,43 g, błonnik pokarmowy 19,79 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

654 kcal  
białko ogółem 39,3 g, błonnik pokarmowy 10,24 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 15,61 g, tłuszcz 25,97 g, węglowodany ogółem 69,64 g, węglowodany przyswajalne 52,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/  
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 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

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,  
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,  
węglowodany ogółem 16,8 g

**jabłka**  
jabłka 120 g

## Obiad

814 kcal  
białko ogółem 39,98 g, błonnik pokarmowy 11,42 g,  
cukry 10,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g,  
sól 1,26 g, tłuszcz 14 g, węglowodany ogółem 142,18 g,  
węglowodany przyswajalne 87,49 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**  
kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**  
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

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

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

## Podwieczorek

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 ml

## Kolacja

477 kcal  
białko ogółem 27,57 g, błonnik pokarmowy 8,26 g,  
cukry 2,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g,  
sól 2,12 g, tłuszcz 13,87 g, węglowodany ogółem 63,08 g,  
węglowodany przyswajalne 52,47 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 120 g

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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**  
połędwica z indyka 33 g

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

**pomidor**  
pomidor 40 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2136 kcal, białko ogółem 110,84 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, cukry 55,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, sól 20,91 g, tłuszcz 54,61 g, węglowodany ogółem 319,09 g, węglowodany przyswajalne 192,74 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

### Śniadanie

892 kcal  
białko ogółem 47,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,14 g, sól 13,68 g, tłuszcz 34,51 g,  
węglowodany ogółem 101,07 g, węglowodany przyswajalne 87,11 g, cukry 17,34 g, błonnik pokarmowy 4,62 g

**zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**  
chleb pszenny 120 g

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

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**  
schab pieczony 33 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**  
serek wiejski 150 g

**sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/**  
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

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

### Drugie śniadanie

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,  
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,  
węglowodany ogółem 22,4 g

**jabłka**  
jabłka 160 g

### Obiad

814 kcal  
białko ogółem 39,98 g, błonnik pokarmowy 11,42 g, cukry 10,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, sól 1,26 g, tłuszcz 14 g, węglowodany ogółem 142,18 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

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

**Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 27,85 g, błonnik pokarmowy 2,26 g, cukry 2,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, sól 2,18 g, tłuszcz 17,64 g, węglowodany ogółem 71,04 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

polędwica z indyka 33 g

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

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

**pomidor**

pomidor 40 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 116,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,63 g, sól 17,14 g, tłuszcz 66,47 g, węglowodany ogółem 336,69 g, węglowodany przyswajalne 238,27 g, cukry 46,4 g, błonnik pokarmowy 22,14 g,

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

### Śniadanie

654 kcal  
białko ogółem 39,3 g, błonnik pokarmowy 10,24 g, cukry 5,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 15,61 g, tłuszcz 25,97 g, węglowodany ogółem 69,64 g, węglowodany przyswajalne 52,78 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 40 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/**

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 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

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

**jabłka**

jabłka 120 g

### Obiad

814 kcal  
białko ogółem 39,98 g, błonnik pokarmowy 11,42 g, cukry 10,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, sól 1,26 g, tłuszcz 14 g, węglowodany ogółem 142,18 g, węglowodany przyswajalne 87,49 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

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

**Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

### Podwieczorek

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

**Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**  
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

477 kcal  
białko ogółem 27,57 g, błonnik pokarmowy 8,26 g, cukry 2,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 2,12 g, tłuszcz 13,87 g, węglowodany ogółem 63,08 g, węglowodany przyswajalne 52,47 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

polędwica z indyka 33 g

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

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

**pomidor**

pomidor 40 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

*Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 107,21 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, cukry 30,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, sól 19 g, tłuszcz 54,08 g, węglowodany ogółem 293,1 g, węglowodany przyswajalne 192,74 g,*

## Dieta Stołówka

### Obiad

1116 kcal  
białko ogółem 49,4 g, błonnik pokarmowy 12,18 g, cukry 25,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 2,12 g, tłuszcz 34,59 g, węglowodany ogółem 160,86 g, węglowodany przyswajalne 88,7 g

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

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

**Karkówka zapiekana z ananasem i cebulką 165 g duszenie /Alergeny:**

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

pieprz sztuki 1 g, karkówka 130 g, mąka pszenna 5 g, sól 1 g, olej rzepakowy 5 ml, ananas w puszcze 56,5 g, cebula 5 g, śliwka 2 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/**

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

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

*Suma posiłków: 1116 kcal, białko ogółem 49,4 g, błonnik pokarmowy 12,18 g, cukry 25,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 2,12 g, tłuszcz 34,59 g, węglowodany ogółem 160,86 g, węglowodany przyswajalne 88,7 g,*