

# JADŁOSPIS NA 2024-12-03 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

683 kcal  
białko ogółem 22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,31 g, sól 2,73 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany ogółem 95,15 g, węglowodany przyswajalne 23,72 g, cukry 22,63 g, błonnik pokarmowy 6,21 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

rzodkiewka

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

### Drugie śniadanie

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

### Obiad

1001 kcal  
białko ogółem 157,96 g, błonnik pokarmowy 14,65 g, cukry 22,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, sól 2,74 g, tłuszcz 26,43 g, węglowodany ogółem 146,6 g, węglowodany przyswajalne 103,44 g

zupa fasolowa na wywarze mięs. - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

fasola sucha 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, biodrówka 20 g, ziemniaki 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g

Kotlet słoneczny z piersi kurczaka 175 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 15 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

710 kcal  
białko ogółem 30,74 g, błonnik pokarmowy 6,56 g, cukry 2,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, sól 2,43 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 89,63 g, węglowodany przyswajalne 5,13 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

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

szynkowa 50 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2439 kcal, białko ogółem 211,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, sól 7,9 g, tłuszcz 71,91 g, węglowodany ogółem 342,58 g, węglowodany przyswajalne 132,29 g, cukry 56,47 g, błonnik pokarmowy 29,32 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

699 kcal  
białko ogółem 22,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 101,89 g, węglowodany przyswajalne 87,38 g, cukry 22,69 g, błonnik pokarmowy 3,08 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

**szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/**

szynka delikatesowa 50 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g

**sałata**

sałata 10,0002 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

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

**Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

## Obiad

723 kcal  
białko ogółem 45,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,18 g, tłuszcz 8,83 g, węglowodany przyswajalne 90,71 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 15,66 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 120,77 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

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

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

**Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/**

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

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

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

## Kolacja

722 kcal  
białko ogółem 31,17 g, błonnik pokarmowy 2,75 g, cukry 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 92,18 g, węglowodany przyswajalne 65,57 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

**serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/**

serek homogenizowany 150 g 150 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 15 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2261 kcal, białko ogółem 103,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,18 g, sól 7,38 g, tłuszcz 58,41 g, węglowodany ogółem 334,42 g, węglowodany przyswajalne 263,21 g, cukry 46,71 g, błonnik pokarmowy 11,03 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

639 kcal  
białko ogółem 22,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, sól 2,73 g, tłuszcz 13,68 g, węglowodany ogółem 101,83 g, węglowodany przyswajalne 87,32 g, cukry 22,64 g, błonnik pokarmowy 3,08 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 10,0002 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

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

## Obiad

721 kcal  
białko ogółem 45,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, tłuszcz 8,64 g, węglowodany przyswajalne 89,9 g, błonnik pokarmowy 8,67 g, cukry 20,91 g, sól 2,11 g, węglowodany ogółem 123,84 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## Kolacja

550 kcal  
białko ogółem 23,37 g, błonnik pokarmowy 3,94 g, cukry 3,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, sól 2,43 g, tłuszcz 18,28 g, węglowodany ogółem 75,88 g, węglowodany przyswajalne 71,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2027 kcal, białko ogółem 95,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, sól 7,4 g, tłuszcz 43,12 g, węglowodany ogółem 321,13 g, węglowodany przyswajalne 268,54 g, cukry 52,91 g, błonnik pokarmowy 15,72 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

516 kcal  
białko ogółem 21,59 g, błonnik pokarmowy 8,54 g, cukry 3,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, sól 3,09 g, tłuszcz 18,14 g, węglowodany ogółem 62,89 g, węglowodany przyswajalne 53,08 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

sałata

sałata 10,0002 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

## Obiad

715 kcal  
białko ogółem 76,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g, tłuszcz 12,27 g, węglowodany przyswajalne 93,81 g, błonnik pokarmowy 8,13 g, cukry 12,47 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 113,33 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

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

Sałatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Sałata 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

## Kolacja

474 kcal  
białko ogółem 23,01 g, błonnik pokarmowy 10,07 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, sól 2,36 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany ogółem 69,27 g, węglowodany przyswajalne 61,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

127 kcal  
białko ogółem 4,56 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,51 g, węglowodany ogółem 15,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 1919 kcal, białko ogółem 128,16 g, błonnik pokarmowy 33,43 g, cukry 28,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,66 g, sól 8,04 g, tłuszcz 53,17 g, węglowodany ogółem 277,36 g, węglowodany przyswajalne 223,45 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

699 kcal  
białko ogółem 22,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, sól 2,73 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 101,89 g, węglowodany przyswajalne 87,38 g, cukry 22,69 g, błonnik pokarmowy 3,08 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
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

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

sałata

sałata 10,0002 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

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Obiad

723 kcal  
białko ogółem 45,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,18 g, tłuszcz 8,83 g, węglowodany przyswajalne 90,71 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 15,66 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 120,77 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

722 kcal  
białko ogółem 31,17 g, błonnik pokarmowy 2,75 g, cukry 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,15 g, sól 2,42 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 92,18 g, węglowodany przyswajalne 65,57 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2261 kcal, białko ogółem 103,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,18 g, sól 7,38 g, tłuszcz 58,41 g, węglowodany ogółem 334,42 g, węglowodany przyswajalne 263,21 g, cukry 46,71 g, błonnik pokarmowy 11,03 g,

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

### Śniadanie

516 kcal  
białko ogółem 21,59 g, błonnik pokarmowy 8,54 g, cukry 3,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, sól 3,09 g, tłuszcz 18,14 g, węglowodany ogółem 62,89 g, węglowodany przyswajalne 53,08 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

sałata

sałata 10,0002 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

## Obiad

671 kcal  
białko ogółem 45,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, tłuszcz 8,74 g, węglowodany przyswajalne 88,46 g, błonnik pokarmowy 4,57 g, cukry 5,59 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 107,94 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

## Kolacja

480 kcal  
białko ogółem 23,09 g, błonnik pokarmowy 9,94 g, cukry 3,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, sól 2,37 g, tłuszcz 14,51 g, węglowodany ogółem 67,92 g, węglowodany przyswajalne 60,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1829 kcal, białko ogółem 94,83 g, błonnik pokarmowy 24,98 g, cukry 26,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,31 g, sól 7,69 g, tłuszcz 44,11 g, węglowodany ogółem 269,53 g, węglowodany przyswajalne 221,66 g,