

# JADŁOSPIS NA 2024-12-05 (czwartek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

708 kcal  
białko ogółem 28,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,38 g, sól 2,2 g, tłuszcz 24,12 g, węglowodany ogółem 91,82 g, węglowodany przyswajalne 26,35 g, cukry 17,22 g, błonnik pokarmowy 7,26 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/  
serek naturalny 40,0005 g

pomidor  
pomidor 40 g

rukola sałata  
rukola sałata 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

kiwi kg  
kiwi kg 70 g

### Obiad

971 kcal  
białko ogółem 49,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, tłuszcz 35,03 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, błonnik pokarmowy 10,95 g, cukry 33,62 g, sól 4,07 g, węglowodany ogółem 123,13 g

Zupa solferino 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7/  
skrzydełka 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jaja kurze 5 g, groszek mrożony 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, cukier 2 g

Zrazy wieprzowe 165 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,11,3/  
schab b/k 130 g, ogórki kiszzone 10 g, Boczek wędzony 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, sól 2 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, cebula 5 g, olej rzepakowy 10 ml

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/  
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Kolacja

873 kcal  
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 16,4 g, cukry 9,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 3,15 g, tłuszcz 21,59 g, węglowodany ogółem 130,49 g, węglowodany przyswajalne 3,08 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/  
szynka gotowana 50 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/  
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2594 kcal, białko ogółem 112,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,69 g, sól 9,42 g, tłuszcz 81,09 g, węglowodany ogółem 355,94 g, węglowodany przyswajalne 107,98 g, cukry 66,94 g, błonnik pokarmowy 36,71 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

738 kcal  
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, sól 2,55 g, tłuszcz 25,92 g, węglowodany ogółem 97,1 g, węglowodany przyswajalne 88,99 g, cukry 15,66 g, błonnik pokarmowy 3,78 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

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

szynkowa 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g

**pomidor**

pomidor 40 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

689 kcal  
białko ogółem 46,83 g, błonnik pokarmowy 9,81 g, cukry 16,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,12 g, tłuszcz 9,36 g, węglowodany ogółem 110,45 g, węglowodany przyswajalne 83,7 g

**chrupki /Alergeny: 1/**

chrupki 25 g

**Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 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

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

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

881 kcal  
białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 3,14 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 135,05 g, węglowodany przyswajalne 65 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 50 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2399 kcal, białko ogółem 115,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 7,82 g, tłuszcz 65,33 g, węglowodany ogółem 360,43 g, węglowodany przyswajalne 237,69 g, cukry 39,99 g, błonnik pokarmowy 28,41 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

678 kcal  
białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, sól 2,55 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 97,04 g, węglowodany przyswajalne 88,93 g, cukry 15,61 g, błonnik pokarmowy 3,78 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/  
serek naturalny 40,0005 g

pomidor  
pomidor 40 g

rukola sałata  
rukola sałata 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

689 kcal  
białko ogółem 46,83 g, błonnik pokarmowy 9,81 g, cukry 16,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,12 g, tłuszcz 9,36 g, węglowodany ogółem 110,45 g, węglowodany przyswajalne 83,7 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
tradycyjne

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

803 kcal  
białko ogółem 31,16 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,37 g, węglowodany ogółem 134,87 g, węglowodany przyswajalne 64,94 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/  
szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/  
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2261 kcal, białko ogółem 112,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g, sól 7,18 g, tłuszcz 51,55 g, węglowodany ogółem 360,19 g, węglowodany przyswajalne 237,57 g, cukry 39,88 g, błonnik pokarmowy 28,41 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

448 kcal  
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 3,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 1,89 g, tłuszcz 14,84 g, węglowodany ogółem 62,92 g, węglowodany przyswajalne 53,55 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 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

pomidor

pomidor 40 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

838 kcal  
białko ogółem 46,78 g, błonnik pokarmowy 11,92 g, cukry 28,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, sól 2,26 g, tłuszcz 20,91 g, węglowodany ogółem 125,56 g, węglowodany przyswajalne 88,56 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

## Kolacja

793 kcal  
białko ogółem 30,94 g, błonnik pokarmowy 18,92 g, cukry 7,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,44 g, tłuszcz 18,2 g, węglowodany ogółem 126,97 g, węglowodany przyswajalne 53,8 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

148 kcal  
białko ogółem 4,73 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, sól 0,65 g, tłuszcz 7,9 g, węglowodany ogółem 15,34 g, węglowodany przyswajalne 13,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2321 kcal, białko ogółem 103,05 g, błonnik pokarmowy 45,83 g, cukry 55,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, sól 7,32 g, tłuszcz 62,47 g, węglowodany ogółem 353,62 g, węglowodany przyswajalne 214,91 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

738 kcal  
białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, sól 2,55 g, tłuszcz 25,92 g, węglowodany ogółem 97,1 g, węglowodany przyswajalne 88,99 g, cukry 15,66 g, błonnik pokarmowy 3,78 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

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

szynkowa 50 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g

**pomidor**

pomidor 40 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

689 kcal  
białko ogółem 46,83 g, błonnik pokarmowy 9,81 g, cukry 16,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 2,12 g, tłuszcz 9,36 g, węglowodany ogółem 110,45 g, węglowodany przyswajalne 83,7 g

**chrupki /Alergeny: 1/**

chrupki 25 g

**Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 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

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

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

881 kcal  
białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 8,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, sól 3,14 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 135,05 g, węglowodany przyswajalne 65 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/**

szynka gotowana 50 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2399 kcal, białko ogółem 115,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 7,82 g, tłuszcz 65,33 g, węglowodany ogółem 360,43 g, węglowodany przyswajalne 237,69 g, cukry 39,99 g, błonnik pokarmowy 28,41 g.

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

### Śniadanie

448 kcal  
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 8,51 g, cukry 3,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 1,89 g, tłuszcz 14,84 g, węglowodany ogółem 62,92 g, węglowodany przyswajalne 53,55 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 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 34,9995 g

pomidor

pomidor 40 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

838 kcal  
białko ogółem 46,78 g, błonnik pokarmowy 11,92 g, cukry 28,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, sól 2,26 g, tłuszcz 20,91 g, węglowodany ogółem 125,56 g, węglowodany przyswajalne 88,56 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

## Kolacja

793 kcal  
białko ogółem 30,94 g, błonnik pokarmowy 18,92 g, cukry 7,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, sól 2,44 g, tłuszcz 18,2 g, węglowodany ogółem 126,97 g, węglowodany przyswajalne 53,8 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

Pieczony paszтет warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2173 kcal, białko ogółem 98,32 g, błonnik pokarmowy 43,67 g, cukry 54,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,05 g, sól 6,67 g, tłuszcz 54,57 g, węglowodany ogółem 338,28 g, węglowodany przyswajalne 201,43 g.