

# JADŁOSPIS NA 2024-11-12 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

745 kcal  
białko ogółem 28,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, sól 2,98 g, tłuszcz 25,25 g, węglowodany ogółem 98,56 g, węglowodany przyswajalne 31,8 g, cukry 18,42 g, błonnik pokarmowy 7,64 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg  
mandarynka kg 70 g

### Obiad

990 kcal  
białko ogółem 61,3 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 14,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, sól 8,99 g, tłuszcz 25,36 g, węglowodany ogółem 139,69 g, węglowodany przyswajalne 95,25 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/  
soczewia czerwona 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 1,0002 g, skrzydełka 20 g

Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 1 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 20 g, szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 10 g, olej rzepakowy 5 ml

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

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/  
kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

584 kcal  
białko ogółem 15,56 g, błonnik pokarmowy 6,48 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, sól 1,49 g, tłuszcz 24,95 g, węglowodany ogółem 71,47 g, węglowodany przyswajalne 7,76 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/  
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2350 kcal, białko ogółem 105,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,78 g, sól 13,46 g, tłuszcz 75,7 g, węglowodany ogółem 317,56 g, węglowodany przyswajalne 134,81 g, cukry 43,03 g, błonnik pokarmowy 26,09 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 31,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,06 g, sól 3,28 g, tłuszcz 27,95 g, węglowodany ogółem 104,67 g, węglowodany przyswajalne 94,3 g, cukry 17,47 g, błonnik pokarmowy 4,4 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

## Obiad

703 kcal  
białko ogółem 47,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, tłuszcz 10,89 g, węglowodany przyswajalne 82,06 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 14,25 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 107,04 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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

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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

539 kcal  
białko ogółem 14,14 g, błonnik pokarmowy 4,99 g, cukry 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, sól 1,45 g, tłuszcz 14,64 g, węglowodany ogółem 91,07 g, węglowodany przyswajalne 82,68 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2058 kcal, białko ogółem 94,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,02 g, sól 8,56 g, tłuszcz 53,62 g, węglowodany ogółem 310,62 g, węglowodany przyswajalne 259,04 g, cukry 40,76 g, błonnik pokarmowy 15,31 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

717 kcal  
białko ogółem 28,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 3,24 g, tłuszcz 18,35 g, węglowodany ogółem 111,96 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,37 g, błonnik pokarmowy 5,45 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 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

109 kcal  
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

**chrupki /Alergeny: 1/**

chrupki 30 g

## Obiad

703 kcal  
białko ogółem 47,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, tłuszcz 10,89 g, węglowodany przyswajalne 82,06 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 14,25 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 107,04 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/**

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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

**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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

479 kcal  
białko ogółem 14,08 g, błonnik pokarmowy 4,99 g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, sól 1,45 g, tłuszcz 8,04 g, węglowodany ogółem 91,01 g, węglowodany przyswajalne 82,62 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2008 kcal, białko ogółem 93,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, sól 8,53 g, tłuszcz 46,28 g, węglowodany ogółem 331,4 g, węglowodany przyswajalne 258,92 g, cukry 41,17 g, błonnik pokarmowy 17,31 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

493 kcal  
białko ogółem 21,14 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, sól 2,08 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 64,58 g, węglowodany przyswajalne 53,05 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 40 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,  
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

## Obiad

698 kcal  
białko ogółem 46,73 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 4,48 g, tłuszcz 13,98 g,  
węglowodany przyswajalne 83,36 g, błonnik  
pokarmowy 5,5 g, cukry 8,82 g, sól 2,87 g,  
węglowodany ogółem 102,23 g

mandarynka kg  
mandarynka kg 70 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3  
g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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 z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny:  
1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/  
kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g,  
olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## 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

## Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g,  
cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74  
g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany  
ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne  
58,48 g

sok z buraka /Alergeny: 9/  
sok z buraka 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

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

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/  
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz  
sztuki 1 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 87,68 g, błonnik pokarmowy 24,58 g, cukry 47,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,29 g, sól 8,28 g, tłuszcz 54,84 g,  
węglowodany ogółem 270,11 g, węglowodany przyswajalne 194,89 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 31,95 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 16,06 g, sól 3,28 g, tłuszcz 27,95 g,  
węglowodany ogółem 104,67 g, węglowodany  
przyswajalne 94,3 g, cukry 17,47 g, błonnik  
pokarmowy 4,4 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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 50 g

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

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

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

688 kcal  
białko ogółem 47,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, tłuszcz 9,1 g, węglowodany przyswajalne 82,88 g, błonnik pokarmowy 4,63 g, cukry 13,66 g, sól 3,81 g, węglowodany ogółem 107,61 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

539 kcal  
białko ogółem 14,14 g, błonnik pokarmowy 4,99 g, cukry 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, sól 1,45 g, tłuszcz 14,64 g, węglowodany ogółem 91,07 g, węglowodany przyswajalne 82,68 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2103 kcal, białko ogółem 95,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,03 g, sól 8,55 g, tłuszcz 59,19 g, węglowodany ogółem 321,18 g, węglowodany przyswajalne 259,86 g, cukry 33,73 g, błonnik pokarmowy 15,92 g.

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

### Śniadanie

493 kcal  
białko ogółem 21,14 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, sól 2,08 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 64,58 g, węglowodany przyswajalne 53,05 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 40 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 70 g

### Obiad

698 kcal  
białko ogółem 46,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g, tłuszcz 13,98 g, węglowodany przyswajalne 83,36 g, błonnik pokarmowy 5,5 g, cukry 8,82 g, sól 2,87 g, węglowodany ogółem 102,23 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/**

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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 z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/**

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

**Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

### 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

### Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g,  
cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74  
g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany  
ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne  
58,48 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz  
sztuki 1 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 87,68 g, błonnik pokarmowy 24,58 g, cukry 47,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,29 g, sól 8,28 g, tłuszcz 54,84 g,  
węglowodany ogółem 270,11 g, węglowodany przyswajalne 194,89 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

245 kcal  
białko ogółem 12,95 g, błonnik pokarmowy 5,22  
g, cukry 6,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
1,64 g, sól 0,78 g, tłuszcz 5,41 g, węglowodany  
ogółem 41,15 g, węglowodany przyswajalne  
22,56 g

### Obiad

745 kcal  
białko ogółem 48,35 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 5,46 g, sól 8,21 g, tłuszcz 19,95 g,  
błonnik pokarmowy 5,42 g, cukry 8,15 g,  
węglowodany ogółem 98,54 g, węglowodany  
przyswajalne 72,69 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny:

1,6,9,3,7,10,5,8,11/

soczewia czerwona 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, seler 20 g,  
pietruszką korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper  
1,0002 g, skrzydełka 20 g

Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 1 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 20 g,  
szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny:

1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g,  
olej rzepakowy 3 ml

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 990 kcal, białko ogółem 61,3 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 14,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, sól 8,99 g, tłuszcz 25,36 g,  
węglowodany ogółem 139,69 g, węglowodany przyswajalne 95,25 g.