

# JADŁOSPIS NA 2024-11-19 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

711 kcal  
białko ogółem 30,89 g, błonnik pokarmowy 6,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, sól 3,3 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 93,16 g, węglowodany przyswajalne 30,09 g, cukry 15,22 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

### Obiad

853 kcal  
białko ogółem 41,08 g, błonnik pokarmowy 7,89 g, cukry 17,91 g, sól 2,11 g, tłuszcz 21,45 g, węglowodany ogółem 131,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, węglowodany przyswajalne 105,14 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

703 kcal  
białko ogółem 16,92 g, błonnik pokarmowy 6,84 g, cukry 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 1,8 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 106,97 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2327 kcal, białko ogółem 89,99 g, błonnik pokarmowy 24,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,07 g, sól 7,21 g, tłuszcz 66,4 g, węglowodany ogółem 347,01 g, węglowodany przyswajalne 179,5 g, cukry 44,73 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

716 kcal  
białko ogółem 31,22 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól 3,29 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 97,44 g, węglowodany przyswajalne 92,01 g, cukry 13,66 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

## Obiad

829 kcal  
białko ogółem 41,33 g, błonnik pokarmowy 11,57 g, cukry 21,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, sól 3,28 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany ogółem 131,83 g, węglowodany przyswajalne 97 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## Kolacja

711 kcal  
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszk 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2316 kcal, białko ogółem 91,05 g, błonnik pokarmowy 20,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, sól 8,36 g, tłuszcz 65,98 g, węglowodany ogółem 355,8 g, węglowodany przyswajalne 295,2 g, cukry 45,29 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

716 kcal  
białko ogółem 31,22 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól 3,29 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 97,44 g, węglowodany przyswajalne 92,01 g, cukry 13,66 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

## Obiad

829 kcal  
białko ogółem 41,33 g, błonnik pokarmowy 11,57  
g, cukry 21,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,85 g, sól 3,28 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany  
ogółem 131,83 g, węglowodany przyswajalne 97  
g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion  
kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## Kolacja

711 kcal  
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g,  
cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5  
g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany  
ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne  
106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2316 kcal, białko ogółem 91,05 g, błonnik pokarmowy 20,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, sól 8,36 g, tłuszcz 65,98 g, węglowodany ogółem 355,8 g, węglowodany przyswajalne 295,2 g, cukry 45,29 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

458 kcal  
białko ogółem 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,58  
g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,85 g, sól 3 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany  
ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne  
54,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

## Obiad

735 kcal  
białko ogółem 40,45 g, błonnik pokarmowy 8,24  
g, cukry 6,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
5,33 g, sól 2,17 g, tłuszcz 18,61 g, węglowodany  
ogółem 109,18 g, węglowodany przyswajalne  
92,7 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion  
kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,  
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18  
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany  
ogółem 19,25 g

## Kolacja

469 kcal  
białko ogółem 13,86 g, błonnik pokarmowy 10,99  
g, cukry 2,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,87 g, węglowodany  
ogółem 83,11 g, węglowodany przyswajalne  
71,48 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 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: 1818 kcal, białko ogółem 78,6 g, błonnik pokarmowy 31,69 g, cukry 20,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,38 g, sól 6,81 g, tłuszcz 45,62 g, węglowodany ogółem 289,48 g, węglowodany przyswajalne 218,93 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

716 kcal  
białko ogółem 31,22 g, błonnik pokarmowy 3,06  
g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól  
3,29 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem  
97,44 g, węglowodany przyswajalne 92,01 g,  
cukry 13,66 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

### Obiad

829 kcal  
białko ogółem 41,33 g, błonnik pokarmowy 11,57  
g, cukry 21,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,85 g, sól 3,28 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany  
ogółem 131,83 g, węglowodany przyswajalne 97  
g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

711 kcal  
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g,  
cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5  
g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany  
ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne  
106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszka 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziołowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2316 kcal, białko ogółem 91,05 g, błonnik pokarmowy 20,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, sól 8,36 g, tłuszcz 65,98 g, węglowodany ogółem 355,8 g, węglowodany przyswajalne 295,2 g, cukry 45,29 g.

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

### Śniadanie

458 kcal  
białko ogółem 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, sól 3 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne 54,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/  
połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 55,556 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

### Obiad

737 kcal  
białko ogółem 42,16 g, błonnik pokarmowy 12,12 g, cukry 10,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, sól 2,2 g, tłuszcz 15 g, węglowodany ogółem 117,19 g, węglowodany przyswajalne 92,54 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/  
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

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

### Podwieczorek

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/  
wafle ryżowe 25,0002 g

### Kolacja

469 kcal  
białko ogółem 13,86 g, błonnik pokarmowy 10,99 g, cukry 2,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,87 g, węglowodany ogółem 83,11 g, węglowodany przyswajalne 71,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 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: 1820 kcal, białko ogółem 80,31 g, błonnik pokarmowy 35,57 g, cukry 24,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, sól 6,84 g, tłuszcz 42,01 g, węglowodany ogółem 297,49 g, węglowodany przyswajalne 218,77 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

227 kcal  
białko ogółem 9,45 g, błonnik pokarmowy 3,03 g, cukry 5,27 g, sól 0,71 g, tłuszcz 6,5 g, węglowodany ogółem 34,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, węglowodany przyswajalne 28,57 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

### Obiad

348 kcal  
białko ogółem 15,24 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 2,15 g, tłuszcz 10,67 g,  
węglowodany ogółem 50,6 g, błonnik  
pokarmowy 3,94 g, cukry 11,95 g, sól 1,96 g,  
węglowodany przyswajalne 12,21 g

**Spaghetti a'la carbonara 250 g duszenie /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10,11,13/**

makaron spaghetti 120 g, Jogurt naturalny 60 g, jaja kurze 20 g, pieprz sztuki 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, sól 1 g, pietruszka nać 3 g, olej rzepakowy 2 ml, cebula 15 g, szynka w siatce 25 g

**Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/**

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

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

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

*Suma posiłków: 575 kcal, białko ogółem 24,69 g, błonnik pokarmowy 6,97 g, cukry 17,22 g, sól 2,67 g, tłuszcz 17,17 g, węglowodany ogółem 85,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, węglowodany przyswajalne 40,78 g,*