

# JADŁOSPIS NA 2024-11-29 (piątek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

779 kcal  
białko ogółem 30,65 g, błonnik pokarmowy 7 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, sól 2,93  
g, tłuszcz 29,42 g, węglowodany ogółem 95,35  
g, węglowodany przyswajalne 26,68 g, cukry  
15,81 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

roszponka

roszponka 20 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

762 kcal  
białko ogółem 27,47 g, błonnik pokarmowy 9,57  
g, cukry 8,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
3,31 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany  
ogółem 125,45 g, węglowodany przyswajalne  
99,6 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g,  
pietruska korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, chleb pszenny 15 g, pieprz sztuki 1 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska  
210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Kolacja

583 kcal  
białko ogółem 27,08 g, błonnik pokarmowy 6,99  
g, cukry 5,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
11,48 g, sól 1,99 g, tłuszcz 21,8 g, węglowodany  
ogółem 66,4 g, węglowodany przyswajalne 0,28  
g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt  
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2169 kcal, białko ogółem 85,8 g, błonnik pokarmowy 25,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,17 g, sól 6,6 g, tłuszcz 70,74 g, węglowodany ogółem  
298,4 g, węglowodany przyswajalne 126,56 g, cukry 39,52 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

772 kcal  
białko ogółem 24,2 g, błonnik pokarmowy 3,34 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,37  
g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 115,97  
g, węglowodany przyswajalne 90,31 g, cukry  
29,87 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

563 kcal  
białko ogółem 17,92 g, błonnik pokarmowy 9,18  
g, cukry 14,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
3,55 g, sól 1,19 g, tłuszcz 9,07 g, węglowodany  
ogółem 109,66 g, węglowodany przyswajalne  
77,43 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana  
12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

592 kcal  
białko ogółem 27,88 g, błonnik pokarmowy 3,33  
g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
11,48 g, sól 1,98 g, tłuszcz 22,72 g,  
węglowodany ogółem 71,31 g, węglowodany  
przyswajalne 62,2 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

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny pałag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt  
naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 70 g, błonnik pokarmowy 15,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,97 g, sól 5,54 g, tłuszcz 56,33 g, węglowodany ogółem  
318,94 g, węglowodany przyswajalne 229,94 g, cukry 70,83 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

700 kcal  
białko ogółem 25,7 g, błonnik pokarmowy 4,53 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, sól 1,77 g,  
tłuszcz 14,74 g, węglowodany ogółem 118,55 g,  
węglowodany przyswajalne 96,45 g, cukry 30,42  
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 7 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

594 kcal  
białko ogółem 32,46 g, błonnik pokarmowy 9,09  
g, cukry 15,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
2,7 g, sól 2,07 g, tłuszcz 6,26 g, węglowodany  
ogółem 109,32 g, węglowodany przyswajalne  
76,42 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana  
12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

464 kcal  
białko ogółem 14,91 g, błonnik pokarmowy 3,4 g,  
cukry 11,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,43 g, sól 1,4 g, tłuszcz 11,26 g, węglowodany  
ogółem 76,64 g, węglowodany przyswajalne  
61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1850 kcal, białko ogółem 73,07 g, błonnik pokarmowy 17,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,48 g, sól 5,24 g, tłuszcz 32,26 g, węglowodany ogółem 326,51 g, węglowodany przyswajalne 234,84 g, cukry 78,68 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

529 kcal  
białko ogółem 21,07 g, błonnik pokarmowy 9,04  
g, cukry 2,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
10,86 g, sól 2,63 g, tłuszcz 21,69 g,  
węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany  
przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

roszponka

roszponka 20 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 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

## Obiad

524 kcal  
białko ogółem 18,72 g, błonnik pokarmowy 7,52  
g, cukry 9,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
2,55 g, sól 1,3 g, tłuszcz 7,87 g, węglowodany  
ogółem 99,4 g, węglowodany przyswajalne  
75,76 g

mandarynka kg  
mandarynka kg 100 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurcze z sosem koperkowym 60 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurcze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Podwieczorek

229 kcal  
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08  
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz  
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,  
cukry 1,43 g

## Kolacja

521 kcal  
białko ogółem 27,28 g, błonnik pokarmowy 9,51  
g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g, węglowodany  
ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 51 g

Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/

szpinak świeży 100 g, jaja kurcze 20 g, mleko1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1848 kcal, białko ogółem 80,7 g, błonnik pokarmowy 31,05 g, cukry 26,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, sól 5,93 g, tłuszcz 65,09 g, węglowodany ogółem 248,87 g, węglowodany przyswajalne 179,52 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

772 kcal  
białko ogółem 24,2 g, błonnik pokarmowy 3,34 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,37  
g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 115,97  
g, węglowodany przyswajalne 90,31 g, cukry  
29,87 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

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 20 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

563 kcal  
białko ogółem 17,92 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 14,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 1,19 g, tłuszcz 9,07 g, węglowodany ogółem 109,66 g, węglowodany przyswajalne 77,43 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

592 kcal  
białko ogółem 27,88 g, błonnik pokarmowy 3,33 g, cukry 4,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, sól 1,98 g, tłuszcz 22,72 g, węglowodany ogółem 71,31 g, węglowodany przyswajalne 62,2 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

pasta z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 70 g, błonnik pokarmowy 15,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,97 g, sól 5,54 g, tłuszcz 56,33 g, węglowodany ogółem 318,94 g, węglowodany przyswajalne 229,94 g, cukry 70,83 g,

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

### Śniadanie

515 kcal  
białko ogółem 20,48 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, sól 2,63 g, tłuszcz 21,46 g, węglowodany ogółem 62,44 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

roszponka

roszponka 20 g

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

kawa anatól 2,00004 g, mleko 1l.-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

524 kcal  
białko ogółem 18,72 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 9,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g, sól 1,3 g, tłuszcz 7,87 g, węglowodany ogółem 99,4 g, węglowodany przyswajalne 75,76 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

229 kcal  
białko ogółem 13,03 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz 16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g, cukry 1,43 g

### Kolacja

521 kcal  
białko ogółem 27,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,92 g, tłuszcz 18,99 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, cukry 3,84 g, węglowodany ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 51 g

**Muffinki szpinakowe 160 g pieczenie /Alergeny: 3,7,1,5,6,9,10,11,13/**

szpinak świeży 100 g, jaja kurze 20 g, mleko 1l.-karton 15 ml, pomidor 20 g, mozzarella 25,0005 g, czosnek świeży 10,0002 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

**pastą z gotowanej ryby z marchewką 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 4,1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

filet z miruny patag. 80 g, pieprz sztuki 1 g, Marchew mrożona 30 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 2,778 g, przyprawa do ryb 1 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 19,99965 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1834 kcal, białko ogółem 80,11 g, błonnik pokarmowy 30,15 g, cukry 25,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,65 g, sól 5,93 g, tłuszcz 64,86 g, węglowodany ogółem 245,9 g, węglowodany przyswajalne 179,52 g,

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

205 kcal  
białko ogółem 8,45 g, błonnik pokarmowy 4,79 g, cukry 6,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, sól 0,87 g, tłuszcz 6,77 g, węglowodany ogółem 30,65 g, węglowodany przyswajalne 19,07 g

### Obiad

557 kcal  
białko ogółem 19,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 0,81 g, tłuszcz 12,55 g, węglowodany ogółem 94,8 g, węglowodany przyswajalne 80,53 g, błonnik pokarmowy 4,78 g, cukry 2,21 g

**zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, chleb pszenny 15 g, pieprz sztuki 1 g

**kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/**

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

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

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

**surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/**

marchew 15 g, ogórek konserwowy 15,003 g, cebula 10 g, Jogurt naturalny 8,333 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 85 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Suma posiłków: 762 kcal, białko ogółem 27,47 g, błonnik pokarmowy 9,57 g, cukry 8,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,32 g, węglowodany ogółem 125,45 g, węglowodany przyswajalne 99,6 g,