

# JADŁOSPIS NA 2024-12-16 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

821 kcal  
białko ogółem 47,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, sól 3,57 g, tłuszcz 26,4 g, węglowodany ogółem 97,06 g, węglowodany przyswajalne 27,65 g, cukry 18,85 g, błonnik pokarmowy 9,36 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 150,0009 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /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

1067 kcal  
białko ogółem 63,76 g, błonnik pokarmowy 11,67 g, cukry 31,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, sól 3,11 g, tłuszcz 34,05 g, węglowodany ogółem 135,52 g, węglowodany przyswajalne 95,79 g

Zupa porowa z mięsem mielonym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
Por kg 100 g, łopatka mielona 80 g, olej rzepakowy 2 ml, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koper 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/  
Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 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 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

713 kcal  
białko ogółem 30,35 g, błonnik pokarmowy 5,96 g, cukry 3,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,14 g, sól 2,42 g, tłuszcz 25,9 g, węglowodany ogółem 87,65 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 50 g

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

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 40 g

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

Suma posiłków: 2646 kcal, białko ogółem 141,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,03 g, sól 9,1 g, tłuszcz 86,55 g, węglowodany ogółem 331,43 g, węglowodany przyswajalne 123,55 g, cukry 62,71 g, błonnik pokarmowy 28,89 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

810 kcal  
białko ogółem 45,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,53 g, sól 3,56 g, tłuszcz 27,09 g, węglowodany ogółem 99,6 g, węglowodany przyswajalne 89,57 g, cukry 17,29 g, błonnik pokarmowy 3,99 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

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

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

## Obiad

791 kcal  
białko ogółem 47,05 g, błonnik pokarmowy 11,64 g, cukry 20,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, sól 1,83 g, tłuszcz 14,98 g, węglowodany ogółem 125,73 g, węglowodany przyswajalne 91,18 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/  
sok pomidorowy 330 ml

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

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

711 kcal  
białko ogółem 30,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,66 g, węglowodany ogółem 89,72 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 50 g

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

roszponka  
roszponka 15 g

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

Suma posiłków: 2371 kcal, białko ogółem 126,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,99 g, sól 9,39 g, tłuszcz 69,39 g, węglowodany ogółem 327,59 g, węglowodany przyswajalne 251,69 g, cukry 46,9 g, błonnik pokarmowy 21,29 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

750 kcal  
białko ogółem 45,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3,56 g, tłuszcz 20,49 g, węglowodany ogółem 99,54 g, węglowodany przyswajalne 89,51 g, cukry 17,24 g, błonnik pokarmowy 3,99 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 7 g

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

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

## Obiad

791 kcal  
białko ogółem 47,05 g, błonnik pokarmowy 11,64 g, cukry 20,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, sól 1,83 g, tłuszcz 14,98 g, węglowodany ogółem 125,73 g, węglowodany przyswajalne 91,18 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/  
sok pomidorowy 330 ml

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

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

479 kcal  
białko ogółem 22,77 g, błonnik pokarmowy 3,22 g, cukry 1,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,18 g, sól 2,42 g, tłuszcz 11,56 g, węglowodany ogółem 73,36 g, węglowodany przyswajalne 68,17 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 15 g

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

Suma posiłków: 2079 kcal, białko ogółem 118,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,67 g, sól 9,4 g, tłuszcz 47,69 g, węglowodany ogółem 311,17 g, węglowodany przyswajalne 257,77 g, cukry 47,8 g, błonnik pokarmowy 22,48 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

550 kcal  
białko ogółem 35,69 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 5,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 3,27 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 66,74 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /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

908 kcal  
białko ogółem 48,11 g, błonnik pokarmowy 12,14 g, cukry 28,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, sól 2,78 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany ogółem 132,56 g, węglowodany przyswajalne 92,49 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

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 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

35 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-πέczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

## Kolacja

469 kcal  
białko ogółem 22,55 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, sól 2,36 g, tłuszcz 14,39 g, węglowodany ogółem 65,46 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 108,05 g, błonnik pokarmowy 33,35 g, cukry 45,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,72 g, sól 8,419999999999999 g, tłuszcz 58,91 g, węglowodany ogółem 278,5 g, węglowodany przyswajalne 205,13 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

810 kcal  
białko ogółem 45,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,53 g, sól 3,56 g, tłuszcz 27,09 g, węglowodany ogółem 99,6 g, węglowodany przyswajalne 89,57 g, cukry 17,29 g, błonnik pokarmowy 3,99 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

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

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

## Obiad

791 kcal  
białko ogółem 47,05 g, błonnik pokarmowy 11,64 g, cukry 20,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, sól 1,83 g, tłuszcz 14,98 g, węglowodany ogółem 125,73 g, węglowodany przyswajalne 91,18 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/  
sok pomidorowy 330 ml

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

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

711 kcal  
białko ogółem 30,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,41 g, tłuszcz 26,66 g, węglowodany ogółem 89,72 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 50 g

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

roszponka  
roszponka 15 g

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

Suma posiłków: 2371 kcal, białko ogółem 126,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,99 g, sól 9,39 g, tłuszcz 69,39 g, węglowodany ogółem 327,59 g, węglowodany przyswajalne 251,69 g, cukry 46,9 g, błonnik pokarmowy 21,29 g,

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

### Śniadanie

550 kcal  
białko ogółem 35,69 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 5,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 3,27 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 66,74 g, węglowodany przyswajalne 54,85 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /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

908 kcal  
białko ogółem 48,11 g, błonnik pokarmowy 12,14 g, cukry 28,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, sól 2,78 g, tłuszcz 24,83 g, węglowodany ogółem 132,56 g, węglowodany przyswajalne 92,49 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

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 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

35 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-πέczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

## Kolacja

469 kcal  
białko ogółem 22,55 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, sól 2,36 g, tłuszcz 14,39 g, węglowodany ogółem 65,46 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 108,05 g, błonnik pokarmowy 33,35 g, cukry 45,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,72 g, sól 8,419999999999999 g, tłuszcz 58,91 g, węglowodany ogółem 278,5 g, węglowodany przyswajalne 205,13 g,