

# JADŁOSPIS NA 2024-12-17 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

820 kcal  
białko ogółem 40,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g, sól 3,33 g, tłuszcz 26,86 g, węglowodany ogółem 102,16 g, węglowodany przyswajalne 32,86 g, cukry 18,27 g, błonnik pokarmowy 7,95 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 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 19,9995 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

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

974 kcal  
białko ogółem 58,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,51 g, tłuszcz 36,4 g, węglowodany przyswajalne 77,64 g, błonnik pokarmowy 5,98 g, cukry 16,91 g, sól 11,68 g, węglowodany ogółem 111,63 g

Zupa serowa 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13,8/  
skrzydełka 30 g, marchew 10 g, seler 5 g, Por kg 5 g, rosół bulion 0,3 szt., Serek topiony 100g/ szt. 30 g, Boczek wędzony 30 g, cebula 5 g, czosnek świeży 4,9998 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, papryka mielona sztuki 5 g, masło 200 g 5 g, jarzynka 200g 5 g

schabowy zapiekany z mozzarellą i pomidorem pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
schab b/k 130 g, mąka pszenna 20 g, jarzynka 200g 10 g, pieprz sztuki 2 g, bulion kostka-wołowa 4,9998 g, mozzarella 4,9995 g, pomidory suszone 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

536 kcal  
białko ogółem 17,29 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, sól 2,47 g, tłuszcz 16,02 g, węglowodany ogółem 76,81 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
baleron płocki kg 50 g

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 g

sałata  
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2390 kcal, białko ogółem 117,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,89 g, sól 17,48 g, tłuszcz 79,78 g, węglowodany ogółem 305,6 g, węglowodany przyswajalne 110,61 g, cukry 46,68 g, błonnik pokarmowy 22,37 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

829 kcal  
białko ogółem 41,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,32 g, tłuszcz 27,82 g, węglowodany ogółem 106,9 g, węglowodany przyswajalne 94,78 g, cukry 16,81 g, błonnik pokarmowy 4,55 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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

pomidor  
pomidor 60 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

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

901 kcal  
białko ogółem 54,44 g, błonnik pokarmowy 12,18 g, cukry 21,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,11 g, tłuszcz 11,82 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 116,1 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/  
kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatołowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/  
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 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

532 kcal  
białko ogółem 17,73 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 78,57 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
baleron płocki kg 50 g

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 20 g

sałata  
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 114,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,03 g, sól 7,89 g, tłuszcz 57,09 g, węglowodany ogółem 354,13 g, węglowodany przyswajalne 272,91 g, cukry 48,23 g, błonnik pokarmowy 21,69 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

742 kcal  
białko ogółem 38,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,72 g, sól 3,05 g, tłuszcz 19,72 g, węglowodany ogółem 106,02 g, węglowodany przyswajalne 94,72 g, cukry 16,6 g, błonnik pokarmowy 4,47 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

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

kiełbasa krakowka parzona 35 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**rukola sałata**

rukola sałata 19,9995 g

**pomidor**

pomidor 60 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

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

## Obiad

885 kcal  
białko ogółem 52,41 g, błonnik pokarmowy 13,53 g, cukry 29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, sól 2,23 g, tłuszcz 10,02 g, węglowodany ogółem 156,63 g, węglowodany przyswajalne 114,98 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 g

**Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/**

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g

**Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

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

**Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 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

472 kcal  
białko ogółem 17,67 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 2,46 g, tłuszcz 10,35 g, węglowodany ogółem 78,51 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

baleron płocki kg 50 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2145 kcal, białko ogółem 109,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, sól 7,74 g, tłuszcz 40,49 g, węglowodany ogółem 350,26 g, węglowodany przyswajalne 271,67 g, cukry 55,09 g, błonnik pokarmowy 21,36 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

553 kcal  
białko ogółem 32,06 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,92 g, węglowodany ogółem 67,06 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

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

896 kcal  
białko ogółem 51,78 g, błonnik pokarmowy 10,27 g, cukry 22,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 2,12 g, tłuszcz 13,68 g, węglowodany ogółem 150,33 g, węglowodany przyswajalne 114,5 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie

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

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

## Podwieczorek

162 kcal  
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

## Kolacja

472 kcal  
białko ogółem 21,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,91 g, węglowodany ogółem 61,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2143 kcal, białko ogółem 115,42 g, błonnik pokarmowy 38 g, cukry 51,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,55 g, sól 7,07 g, tłuszcz 53,9 g, węglowodany ogółem 310,85 g, węglowodany przyswajalne 218,86 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

### Śniadanie

829 kcal  
białko ogółem 41,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 3,32 g, tłuszcz 27,82 g, węglowodany ogółem 106,9 g, węglowodany przyswajalne 94,78 g, cukry 16,81 g, błonnik pokarmowy 4,55 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

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

**pomidor**

pomidor 60 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

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

901 kcal  
białko ogółem 54,44 g, błonnik pokarmowy 12,18 g, cukry 21,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,11 g, tłuszcz 11,82 g, węglowodany ogółem 153,66 g, węglowodany przyswajalne 116,1 g

**Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,10,3,5,11,13/**

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g

**Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

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

**Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 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

532 kcal  
białko ogółem 17,73 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, sól 2,46 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 78,57 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

baleron płocki kg 50 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2322 kcal, białko ogółem 114,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,03 g, sól 7,89 g, tłuszcz 57,09 g, węglowodany ogółem 354,13 g, węglowodany przyswajalne 272,91 g, cukry 48,23 g, błonnik pokarmowy 21,69 g,

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

### Śniadanie

553 kcal  
białko ogółem 32,06 g, błonnik pokarmowy 8,82 g, cukry 3,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,92 g, węglowodany ogółem 67,06 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

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

896 kcal  
białko ogółem 51,78 g, błonnik pokarmowy 10,27 g, cukry 22,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 2,12 g, tłuszcz 13,68 g, węglowodany ogółem 150,33 g, węglowodany przyswajalne 114,5 g

Zupa krem z białych warzyw z makaronem 300 g gotowanie

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

kalafior mrożony kg 80 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, marchew 30 g, biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, śmietana 12% tł. 10 g, ziemniaki 100 g, koper 3 g, pietruszka nać 3 g, chleb pszenny 20 g, gałka muszkatałowa 1 g, jarzynka 200g 2 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, makaron 20 g, cukinia 20 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

## Podwieczorek

162 kcal  
białko ogółem 9,3 g, cukry 13,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,2 g, tłuszcz 3,89 g, węglowodany ogółem 17,25 g, błonnik pokarmowy 7,95 g

Koktajl na bazie kefiru z owocami leśnymi 250 g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 199,99875 g, kompot mrożony 50 g, otręby 15 g

## Kolacja

472 kcal  
białko ogółem 21,18 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,91 g, węglowodany ogółem 61,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 45 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2143 kcal, białko ogółem 115,42 g, błonnik pokarmowy 38 g, cukry 51,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,55 g, sól 7,07 g, tłuszcz 53,9 g, węglowodany ogółem 310,85 g, węglowodany przyswajalne 218,86 g,