

# JADŁOSPIS NA 2024-12-24 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

744 kcal  
białko ogółem 27,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,19 g, sól 2,2 g, tłuszcz 24,61 g, węglowodany ogółem 103,93 g, węglowodany przyswajalne 31,14 g, cukry 24,4 g, błonnik pokarmowy 7,24 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

502 kcal  
białko ogółem 25,71 g, błonnik pokarmowy 2,3 g, cukry 22,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 0,23 g, tłuszcz 23,43 g, węglowodany ogółem 47,79 g, węglowodany przyswajalne 18,85 g

ciasto sernik 180 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,5,6,8/

mąka pszenna 20 g, margaryna 250g 15 g, jaja kurze 30 g, cukier 20 g, kakao 5 g, twaróg 200 g 100 g, cukier waniliowy 2 g, budyń w proszku 5 g, śmietanka 36% 10 ml

### Kolacja

669 kcal  
białko ogółem 35,62 g, błonnik pokarmowy 12,96 g, cukry 11,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, sól 3,97 g, tłuszcz 20,68 g, węglowodany ogółem 84,72 g, węglowodany przyswajalne 13,32 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/

filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g

zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,13/

buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g, pieprz sztuki 1 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2912 kcal, białko ogółem 118,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,09 g, sól 9,8 g, tłuszcz 84,57 g, węglowodany ogółem 423,79 g, węglowodany przyswajalne 170,34 g, cukry 97,36 g, błonnik pokarmowy 43,39 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

758 kcal  
białko ogółem 33,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, sól 1,7 g, tłuszcz 22,76 g, węglowodany ogółem 107,11 g, węglowodany przyswajalne 90,29 g, cukry 23,28 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

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

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 25 g

**roszponka**

roszponka 20 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

**pomarańcze**

pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:**

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g

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

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

**Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/**

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

**Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

502 kcal  
białko ogółem 25,71 g, błonnik pokarmowy 2,3 g, cukry 22,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 0,23 g, tłuszcz 23,43 g, węglowodany ogółem 47,79 g, węglowodany przyswajalne 18,85 g

**ciasto sernik 180 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,5,6,8/**

mąka pszenna 20 g, margaryna 250g 15 g, jaja kurze 30 g, cukier 20 g, kakao 5 g, twaróg 200 g 100 g, cukier waniliowy 2 g, budyn w proszku 5 g, śmietanka 36% 10 ml

### Kolacja

677 kcal  
białko ogółem 36,1 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 9,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 3,96 g, tłuszcz 21,64 g, węglowodany ogółem 89,28 g, węglowodany przyswajalne 75,24 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/**

filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g

**zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g, pieprz sztuki 1 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2934 kcal, białko ogółem 124,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g, sól 9,29 g, tłuszcz 83,68 g, węglowodany ogółem 431,53 g, węglowodany przyswajalne 291,41 g, cukry 94,68 g, błonnik pokarmowy 35,59 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

698 kcal  
białko ogółem 33,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, sól 1,7 g, tłuszcz 16,16 g, węglowodany ogółem 107,05 g, węglowodany przyswajalne 90,23 g, cukry 23,23 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g  
chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 7 g  
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g  
dżem porcyjny  
dżem porcyjny 25 g  
roszponka  
roszponka 20 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze  
pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g  
Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/  
marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g  
Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/  
marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g  
Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

502 kcal  
białko ogółem 25,71 g, błonnik pokarmowy 2,3 g, cukry 22,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 0,23 g, tłuszcz 23,43 g, węglowodany ogółem 47,79 g, węglowodany przyswajalne 18,85 g

ciasto sernik 180 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,5,6,8/  
mąka pszenna 20 g, margaryna 250g 15 g, jaja kurze 30 g, cukier 20 g, kakao 5 g, twaróg 200 g 100 g, cukier waniliowy 2 g, budyń w proszku 5 g, śmietanka 36% 10 ml

### Kolacja

617 kcal  
białko ogółem 36,04 g, błonnik pokarmowy 9,48 g, cukry 9,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,31 g, sól 3,96 g, tłuszcz 15,04 g, węglowodany ogółem 89,22 g, węglowodany przyswajalne 75,18 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 7 g  
Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/  
filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g  
zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,13/  
buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g, pieprz sztuki 1 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
rukola sałata  
rukola sałata 15 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2814 kcal, białko ogółem 124,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,81 g, sól 9,29 g, tłuszcz 70,48 g, węglowodany ogółem 431,41 g, węglowodany przyswajalne 291,29 g, cukry 94,58 g, błonnik pokarmowy 35,59 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

485 kcal  
białko ogółem 20,37 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, sól 1,81 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 64,89 g, węglowodany przyswajalne 54,55 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwas cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

### Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 35,82 g, błonnik pokarmowy 15,48 g, cukry 9,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,99 g, sól 3,9 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany ogółem 81,32 g, węglowodany przyswajalne 64,04 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/

filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g

zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g, pieprz sztuki 1 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

212 kcal  
białko ogółem 18,82 g, błonnik pokarmowy 1,81 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,27 g, sól 1,32 g, tłuszcz 8,26 g, węglowodany ogółem 15,79 g, węglowodany przyswajalne 10,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2360 kcal, białko ogółem 107,27 g, błonnik pokarmowy 50,89 g, cukry 63,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,17 g, sól 12,02 g, tłuszcz 61,5 g, węglowodany ogółem 361,89 g, węglowodany przyswajalne 245,14 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

758 kcal  
białko ogółem 33,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, sól 1,7 g, tłuszcz 22,76 g, węglowodany ogółem 107,11 g, węglowodany przyswajalne 90,29 g, cukry 23,28 g, błonnik pokarmowy 2,92 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

dżem porcjynny

dżem porcjynny 25 g

roszponka

roszponka 20 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g, węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g, węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur 70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

502 kcal  
białko ogółem 25,71 g, błonnik pokarmowy 2,3 g, cukry 22,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 0,23 g, tłuszcz 23,43 g, węglowodany ogółem 47,79 g, węglowodany przyswajalne 18,85 g

ciasto sernik 180 g pieczenie /Alergeny: 1,3,7,5,6,8/

mąka pszenna 20 g, margaryna 250g 15 g, jaja kurze 30 g, cukier 20 g, kakao 5 g, twaróg 200 g 100 g, cukier waniliowy 2 g, budyń w proszku 5 g, śmietanka 36% 10 ml

### Kolacja

677 kcal  
białko ogółem 36,1 g, błonnik pokarmowy 9,48 g,  
cukry 9,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69  
g, sól 3,96 g, tłuszcz 21,64 g, węglowodany  
ogółem 89,28 g, węglowodany przyswajalne  
75,24 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/

filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g,  
pietruszkę korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g

zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g,  
pieprz sztuki 1 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2934 kcal, białko ogółem 124,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,57 g, sól 9,29 g, tłuszcz 83,68 g, węglowodany ogółem 431,53 g, węglowodany przyswajalne 291,41 g, cukry 94,68 g, błonnik pokarmowy 35,59 g.

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

### Śniadanie

485 kcal  
białko ogółem 20,37 g, błonnik pokarmowy 9,08  
g, cukry 2,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11  
g, sól 1,81 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany  
ogółem 64,89 g, węglowodany przyswajalne  
54,55 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 20 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,  
cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany  
ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne  
11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

### Obiad

941 kcal  
białko ogółem 28,54 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 2,72 g, tłuszcz 15,61 g,  
węglowodany przyswajalne 95,75 g, błonnik  
pokarmowy 18,61 g, cukry 29 g, sól 3,39 g,  
węglowodany ogółem 173,79 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka  
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw  
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Kotlet z kaszy bulgur z warzywami 130 g pieczenie /Alergeny:

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

marchew 20 g, seler 15 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, kasza bulgur  
70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka  
nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

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

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

### Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 35,82 g, błonnik pokarmowy 15,48 g, cukry 9,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,99 g, sól 3,9 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany ogółem 81,32 g, węglowodany przyswajalne 64,04 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/**

filet z miruny patag. 130 g, marchew 20 g, seler 20 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, olej rzepakowy 5 ml, jarzynka 200g 2 g

**zupa barszcz czysty 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

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

buraki 100 g, marchew 20 g, seler 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, majeranek 1 g, cytryna 5 g, pieprz sztuki 1 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

*Suma posiłków: 2148 kcal, białko ogółem 88,45 g, błonnik pokarmowy 49,08 g, cukry 60,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, sól 10,7 g, tłuszcz 53,24 g, węglowodany ogółem 346,1 g, węglowodany przyswajalne 234,53 g,*