

## JADŁOSPIS NA 2025-01-08 (środa)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

755 kcal  
białko ogółem 40,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, sól 3,29 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 90,85 g, węglowodany przyswajalne 24,59 g, cukry 14,71 g, błonnik pokarmowy 7,28 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g

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

sałata  
sałata 10,0002 g

rzodkiewka  
rzodkiewka 19,99965 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

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka  
jabłka 120 g

#### Obiad

825 kcal  
białko ogółem 44,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,92 g, tłuszcz 24,25 g, węglowodany przyswajalne 89,34 g, błonnik pokarmowy 4,82 g, cukry 13,03 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 111,47 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 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 cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/  
Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 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

547 kcal  
białko ogółem 22,76 g, błonnik pokarmowy 6,64 g, cukry 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, sól 2,32 g, tłuszcz 19,37 g, węglowodany ogółem 68,57 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 naturalny /Alergeny: 7/  
serek naturalny 45 g

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 g

sałata  
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2189 kcal, białko ogółem 108,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,95 g, sól 8,53 g, tłuszcz 68,02 g, węglowodany ogółem 287,69 g, węglowodany przyswajalne 114,04 g, cukry 45,6 g, błonnik pokarmowy 21,62 g,

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

761 kcal  
białko ogółem 40,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,1 g, węglowodany ogółem 95,18 g, węglowodany przyswajalne 86,51 g, cukry 13,15 g, błonnik pokarmowy 3,44 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 20,0004 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

## Obiad

737 kcal  
białko ogółem 45,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany przyswajalne 87,84 g, błonnik pokarmowy 5,33 g, cukry 13,67 g, sól 3,79 g, węglowodany ogółem 112,72 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

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

## Kolacja

549 kcal  
białko ogółem 19,31 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,27 g, tłuszcz 16,45 g, węglowodany ogółem 83,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2130 kcal, białko ogółem 106,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, sól 9,36 g, tłuszcz 54,73 g, węglowodany ogółem 314,13 g, węglowodany przyswajalne 238,12 g, cukry 45,38 g, błonnik pokarmowy 15,29 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

701 kcal  
białko ogółem 40,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,28 g, tłuszcz 18,5 g, węglowodany przyswajalne 86,45 g, cukry 13,1 g, błonnik pokarmowy 3,44 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g

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

sałata  
sałata 20,0004 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie  
jabłka 160 g

## Obiad

737 kcal  
białko ogółem 45,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany przyswajalne 87,84 g, błonnik pokarmowy 5,33 g, cukry 13,67 g, sól 3,79 g, węglowodany ogółem 112,72 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

549 kcal  
białko ogółem 19,31 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,27 g, tłuszcz 16,45 g, węglowodany ogółem 83,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2070 kcal, białko ogółem 106,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, sól 9,36 g, tłuszcz 48,13 g, węglowodany ogółem 314,07 g, węglowodany przyswajalne 238,06 g, cukry 45,33 g, błonnik pokarmowy 15,29 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

504 kcal  
białko ogółem 30,93 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,44 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,32 g, węglowodany ogółem 62,6 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 20,0004 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

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

## Obiad

805 kcal  
białko ogółem 44,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,92 g, tłuszcz 24,25 g, węglowodany przyswajalne 89,34 g, błonnik pokarmowy 4,82 g, cukry 8,04 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 106,48 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 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 cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Kolacja

504 kcal  
białko ogółem 26,38 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 2,2 g, tłuszcz 17,5 g, węglowodany ogółem 64,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

149 kcal  
białko ogółem 5,52 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,36 g, sól 0,77 g, tłuszcz 7,43 g, węglowodany ogółem 15,9 g, węglowodany przyswajalne 13,32 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

baleron płocki kg 20 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2116 kcal, białko ogółem 108,18 g, błonnik pokarmowy 27,45 g, cukry 46,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,46 g, sól 8,88 g, tłuszcz 64,74 g, węglowodany ogółem 287,99 g, węglowodany przyswajalne 205,28 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

### Śniadanie

761 kcal  
białko ogółem 40,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,1 g, węglowodany ogółem 95,18 g, węglowodany przyswajalne 86,51 g, cukry 13,15 g, błonnik pokarmowy 3,44 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g

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

sałata  
sałata 20,0004 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie  
jabłka 160 g

## Obiad

737 kcal  
białko ogółem 45,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany przyswajalne 87,84 g, błonnik pokarmowy 5,33 g, cukry 13,67 g, sól 3,79 g, węglowodany ogółem 112,72 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

549 kcal  
białko ogółem 19,31 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, sól 2,27 g, tłuszcz 16,45 g, węglowodany ogółem 83,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2130 kcal, białko ogółem 106,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, sól 9,36 g, tłuszcz 54,73 g, węglowodany ogółem 314,13 g, węglowodany przyswajalne 238,12 g, cukry 45,38 g, błonnik pokarmowy 15,29 g.

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

### Śniadanie

504 kcal  
białko ogółem 30,93 g, błonnik pokarmowy 8,43 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,44 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,32 g, węglowodany ogółem 62,6 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

sałata

sałata 20,0004 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

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

## Obiad

717 kcal  
białko ogółem 45,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, tłuszcz 12,86 g, węglowodany przyswajalne 87,84 g, błonnik pokarmowy 5,33 g, cukry 8,68 g, sól 3,79 g, węglowodany ogółem 107,73 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Kolacja

504 kcal  
białko ogółem 26,38 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, cukry 2,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 2,2 g, tłuszcz 17,5 g, węglowodany ogółem 64,21 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1879 kcal, białko ogółem 103,62 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, cukry 46,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,34 g, sól 8,99 g, tłuszcz 45,92 g, węglowodany ogółem 273,34 g, węglowodany przyswajalne 190,46 g.

## Dieta Stołówka

### Obiad

899 kcal  
białko ogółem 55,02 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 5,92 g, tłuszcz 27,73 g,  
węglowodany przyswajalne 86,27 g, błonnik  
pokarmowy 4,95 g, cukry 15,18 g, sól 2,55 g,  
węglowodany ogółem 112,2 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3  
g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g**

**Pieczona wątróbka drob. z cebulą i jabłkiem 235 g duszenie /Alergeny:  
3,1,5,6,9,10,11,13/**

wątroba drobiowa 200 g, jabłka 20 g, cebula 10 g, mąka pszenna 5 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 cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/**

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 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

*Suma posiłków: 899 kcal, białko ogółem 55,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, tłuszcz 27,73 g, węglowodany przyswajalne 86,27 g, błonnik pokarmowy 4,95 g, cukry 15,18 g, sól 2,55 g, węglowodany ogółem 112,2 g,*