

# JADŁOSPIS NA 2025-01-17 (piątek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

710 kcal  
białko ogółem 23,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 1,67 g, tłuszcz 21,97 g, węglowodany ogółem 101,26 g, węglowodany przyswajalne 27,89 g, cukry 25,9 g, błonnik pokarmowy 6,34 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

serek naturalny /Alergeny: 7/  
serek naturalny 40,0005 g

dżem porcyjny  
dżem porcyjny 25 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

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

906 kcal  
białko ogółem 44,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g, tłuszcz 39,76 g, węglowodany przyswajalne 70,28 g, błonnik pokarmowy 11,43 g, cukry 24,66 g, sól 2,53 g, węglowodany ogółem 101,94 g

Zupa toskańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylia 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 g

Śledź w śmietanie 180 g /Alergeny: 4,7,3,1,5,6,9,10,11,13/  
śledź marynowany 130 g, śmietana 12% tł. 30 g, jabłka 10 g, cebula 10 g, sól 1 g, pieprz sztuki 1 g, Por kg 15 g, Jogurt naturalny 25 g

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

952 kcal  
białko ogółem 42,92 g, błonnik pokarmowy 16,43 g, cukry 13,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, sól 2,6 g, tłuszcz 24,61 g, węglowodany ogółem 134,11 g, węglowodany przyswajalne 3,08 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/  
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

rukola sałata  
rukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 2624 kcal, białko ogółem 112,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,66 g, sól 6,81 g, tłuszcz 86,58 g, węglowodany ogółem 350,87 g, węglowodany przyswajalne 112,53 g, cukry 74,09 g, błonnik pokarmowy 36,48 g

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

709 kcal  
białko ogółem 23,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 1,66 g, tłuszcz 22,91 g, węglowodany ogółem 103,78 g, węglowodany przyswajalne 89,81 g, cukry 22,49 g, błonnik pokarmowy 2,53 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 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

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

**banan**

banan 120 g

## Obiad

734 kcal  
białko ogółem 39,69 g, tłuszcz 10,66 g, błonnik pokarmowy 12,5 g, cukry 22,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 3,55 g, węglowodany ogółem 123,76 g, węglowodany przyswajalne 94,55 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym 150 g gotowanie na parze /Alergeny:**

**4,3,1,6,7,9,10/**

filet z miruny patag. 130 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 3 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g

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

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

## Kolacja

958 kcal  
białko ogółem 43,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 11,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 2,59 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 138,35 g, węglowodany przyswajalne 65 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2517 kcal, białko ogółem 107,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g, sól 7,8 g, tłuszcz 59,53 g, węglowodany ogółem 394,09 g, węglowodany przyswajalne 275,52 g, cukry 79,33 g, błonnik pokarmowy 29,99 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

657 kcal  
białko ogółem 23,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, sól 1,65 g, tłuszcz 16,45 g, węglowodany ogółem 104,35 g, węglowodany przyswajalne 89,27 g, cukry 23,02 g, błonnik pokarmowy 3,77 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

**Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/**

kawa anadol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

## Drugie śniadanie

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

**banan**

banan 120 g

## Obiad

734 kcal  
białko ogółem 39,69 g, tłuszcz 10,66 g, błonnik pokarmowy 12,5 g, cukry 22,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 3,55 g, węglowodany ogółem 123,76 g, węglowodany przyswajalne 94,55 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym 150 g gotowanie na parze /Alergeny:**

**4,3,1,6,7,9,10/**

filet z miruny patag. 130 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 3 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g

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

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

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

## Kolacja

898 kcal  
białko ogółem 43,16 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 11,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, sól 2,59 g, tłuszcz 19 g, węglowodany ogółem 138,29 g, węglowodany przyswajalne 64,94 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**Pieczony paszтет warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2405 kcal, białko ogółem 108,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,15 g, sól 7,79 g, tłuszcz 46,47 g, węglowodany ogółem 394,6 g, węglowodany przyswajalne 274,92 g, cukry 79,81 g, błonnik pokarmowy 31,23 g

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

479 kcal  
białko ogółem 19,71 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, sól 1,8 g, tłuszcz 18,56 g, węglowodany ogółem 60,74 g, węglowodany przyswajalne 51,33 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 20 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 24,99985 g

**kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/**

kawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,  
cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02  
g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem  
11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

## Obiad

714 kcal  
białko ogółem 39,69 g, tłuszcz 10,66 g, błonnik  
pokarmowy 12,5 g, cukry 17,59 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 3,55 g,  
węglowodany ogółem 118,77 g, węglowodany  
przyswajalne 94,55 g

**pomarańcze**  
pomarańcze 100 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**  
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g,  
mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym 150 g gotowanie na parze /Alergeny:  
4,3,1,6,7,9,10/**

filet z miruny patag. 130 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 3 g, mąka pszenna 3 g,  
śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g,  
cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany  
ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne  
5,52 g

## Kolacja

888 kcal  
białko ogółem 42,94 g, błonnik pokarmowy 18,92  
g, cukry 10,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,34 g, sól 2,53 g, tłuszcz 21,83 g, węglowodany  
ogółem 130,39 g, węglowodany przyswajalne  
53,8 g

**Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/**  
cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**  
serek wiejski 150 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**  
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej  
rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g

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

## Kolacja II

162 kcal  
białko ogółem 5,54 g, błonnik pokarmowy 2,27 g,  
cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,52  
g, sól 0,75 g, tłuszcz 9,21 g, węglowodany  
ogółem 14,73 g, węglowodany przyswajalne  
12,96 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 30 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 4 g

**Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**  
Serek topiony 100g/ szt. 20 g

**roszponka**  
roszponka 15 g

Suma posiłków: 2342 kcal, białko ogółem 109,68 g, błonnik pokarmowy 46,11 g, cukry 48,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,56 g, sól 8,72 g, tłuszcz 60,73 g, węglowodany ogółem 348,26 g, węglowodany przyswajalne 227,56 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

### Śniadanie

709 kcal  
białko ogółem 23,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, sól 1,66 g, tłuszcz 22,91 g, węglowodany ogółem 103,78 g, węglowodany przyswajalne 89,81 g, cukry 22,49 g, błonnik pokarmowy 2,53 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 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

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

**banan**

banan 120 g

## Obiad

736 kcal  
białko ogółem 39,97 g, tłuszcz 9,99 g, błonnik pokarmowy 12,77 g, cukry 20,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, sól 3,53 g, węglowodany ogółem 125,03 g, węglowodany przyswajalne 93,68 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**

biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym 150 g gotowanie na parze /Alergeny: 4,3,1,6,7,9,10/**

filet z miruny patag. 130 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 3 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

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

## Kolacja

958 kcal  
białko ogółem 43,22 g, błonnik pokarmowy 12,92 g, cukry 11,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 2,59 g, tłuszcz 25,6 g, węglowodany ogółem 138,35 g, węglowodany przyswajalne 65 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2519 kcal, białko ogółem 108,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,88 g, sól 7,78 g, tłuszcz 58,86 g, węglowodany ogółem 395,36 g, węglowodany przyswajalne 274,65 g, cukry 77,71 g, błonnik pokarmowy 30,26 g.

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

### Śniadanie

479 kcal  
białko ogółem 19,71 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, sól 1,8 g, tłuszcz 18,56 g, węglowodany ogółem 60,74 g, węglowodany przyswajalne 51,33 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 20 g

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 24,99985 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

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,  
cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02  
g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem  
11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

## Obiad

714 kcal  
białko ogółem 39,69 g, tłuszcz 10,66 g, błonnik  
pokarmowy 12,5 g, cukry 17,59 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 2,67 g, sól 3,55 g,  
węglowodany ogółem 118,77 g, węglowodany  
przyswajalne 94,55 g

**pomarańcze**  
pomarańcze 100 g

**Zupa majerankowa z ziemniakami 250 g /Alergeny: 7,1,6,10,11,9,3/**  
biodrówka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, majeranek 2 g,  
mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

**Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym 150 g gotowanie na parze /Alergeny:  
4,3,1,6,7,9,10/**

filet z miruny patag. 130 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jarzynka 200g 3 g, mąka pszenna 3 g,  
śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g,  
cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany  
ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne  
5,52 g

## Kolacja

888 kcal  
białko ogółem 42,94 g, błonnik pokarmowy 18,92  
g, cukry 10,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,34 g, sól 2,53 g, tłuszcz 21,83 g, węglowodany  
ogółem 130,39 g, węglowodany przyswajalne  
53,8 g

**Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/**  
cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

**chleb graham /Alergeny: 1/**  
chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**  
masło 200 g 10 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**  
serek wiejski 150 g

**Pieczony pasztet warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/**  
kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej  
rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

**sałata**  
sałata 15,0003 g

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

*Suma posiłków: 2180 kcal, białko ogółem 104,14 g, błonnik pokarmowy 43,84 g, cukry 48,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,04 g, sól 7,97 g, tłuszcz 51,52 g, węglowodany ogółem 333,53 g, węglowodany przyswajalne 214,6 g,*