

# JADŁOSPIS NA 2025-04-10 (czwartek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

668 kcal  
białko ogółem 29,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,43 g, sól 2,33 g, tłuszcz 23,51 g, węglowodany ogółem 81,81 g, węglowodany przyswajalne 14,33 g, cukry 19,94 g, błonnik pokarmowy 6,36 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 11,7/  
11,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 120,42 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

### Kolacja

593 kcal  
białko ogółem 20,67 g, błonnik pokarmowy 8,12 g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,91 g, sól 2,97 g, tłuszcz 24,85 g, węglowodany ogółem 70,57 g, węglowodany przyswajalne 2,87 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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2165 kcal, białko ogółem 92,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,43 g, sól 9,14 g, tłuszcz 73,57 g, węglowodany ogółem 286,36 g, węglowodany przyswajalne 129,69 g, cukry 46,87 g, błonnik pokarmowy 24,23 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

676 kcal  
białko ogółem 29,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, sól 2,32 g, tłuszcz 24,47 g, węglowodany ogółem 86,37 g, węglowodany przyswajalne 76,25 g, cukry 18,38 g, błonnik pokarmowy 2,88 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 11,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 120,42 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:

1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 20,18 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, sól 3,73 g, tłuszcz 19,78 g, węglowodany ogółem 64,8 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2148 kcal, białko ogółem 93,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g, sól 9,89 g, tłuszcz 76,72 g, węglowodany ogółem 289,42 g, węglowodany przyswajalne 177,57 g, cukry 34,41 g, błonnik pokarmowy 17,62 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

616 kcal  
białko ogółem 29,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,07 g, sól 2,32 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany ogółem 86,31 g, węglowodany przyswajalne 76,19 g, cukry 18,33 g, błonnik pokarmowy 2,88 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 11,7/  
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/  
chleb pszenny 120 g

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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/  
połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 30 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 120,42 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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/  
karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/  
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

447 kcal  
białko ogółem 18,18 g, błonnik pokarmowy 6,77 g, cukry 10,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, sól 2,97 g, tłuszcz 8,38 g, węglowodany ogółem 70,28 g, węglowodany przyswajalne 0,05 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 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

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 91,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,94 g, sól 9,13 g, tłuszcz 58,72 g, węglowodany ogółem 294,84 g, węglowodany przyswajalne 177,45 g, cukry 42,51 g, błonnik pokarmowy 19,02 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

514 kcal  
białko ogółem 23,22 g, błonnik pokarmowy 9,2 g,  
cukry 7,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67  
g, sól 2,3 g, tłuszcz 17,19 g, węglowodany  
ogółem 69,7 g, węglowodany przyswajalne  
55,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

70 kcal  
białko ogółem 1,35 g, błonnik pokarmowy 2,85 g,  
cukry 13,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany  
ogółem 16,95 g, węglowodany przyswajalne  
14,1 g

pomarańcze

pomarańcze 150 g

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 8,07 g, tłuszcz 24,97 g,  
węglowodany przyswajalne 101,21 g, błonnik  
pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, sól 3,83 g,  
węglowodany ogółem 120,42 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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:  
1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszena 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g,  
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75  
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany  
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne  
3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

## Kolacja

507 kcal  
białko ogółem 20,15 g, błonnik pokarmowy 9,6 g,  
cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,99  
g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,37 g, węglowodany  
ogółem 64,5 g, węglowodany przyswajalne  
52,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 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

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 30,00005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

166 kcal  
białko ogółem 8,33 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,  
cukry 0,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,65  
g, sól 0,47 g, tłuszcz 8,22 g, węglowodany  
ogółem 15,43 g, węglowodany przyswajalne  
13,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2196 kcal, białko ogółem 99,05 g, błonnik pokarmowy 37,79 g, cukry 38,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,16 g, sól 9,66 g, tłuszcz 71,8 g, węglowodany ogółem 297,94 g, węglowodany przyswajalne 240,44 g,

**dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)**

## Śniadanie

676 kcal  
białko ogółem 29,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, sól 2,32 g, tłuszcz 24,47 g, węglowodany ogółem 86,37 g, węglowodany przyswajalne 76,25 g, cukry 18,38 g, błonnik pokarmowy 2,88 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 11,7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 30 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 120,42 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 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

Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 20,18 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, sól 3,73 g, tłuszcz 19,78 g, węglowodany ogółem 64,8 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2148 kcal, białko ogółem 93,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g, sól 9,89 g, tłuszcz 76,72 g, węglowodany ogółem 289,42 g, węglowodany przyswajalne 177,57 g, cukry 34,41 g, błonnik pokarmowy 17,62 g.

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

### Śniadanie

514 kcal  
białko ogółem 23,22 g, błonnik pokarmowy 9,2 g,  
cukry 7,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67  
g, sól 2,3 g, tłuszcz 17,19 g, węglowodany  
ogółem 69,7 g, węglowodany przyswajalne  
55,17 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 125 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/**

połudwica miodowa 50 g

**ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/**

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**rukola sałata**

rukola sałata 30 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

70 kcal  
białko ogółem 1,35 g, błonnik pokarmowy 2,85 g,  
cukry 13,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany  
ogółem 16,95 g, węglowodany przyswajalne  
14,1 g

**pomarańcze**

pomarańcze 150 g

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 8,07 g, tłuszcz 24,97 g,  
węglowodany przyswajalne 101,21 g, błonnik  
pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, sól 3,83 g,  
węglowodany ogółem 120,42 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

**Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:  
1,3,5,6,8,9,10,11,7/**

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka  
pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

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

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

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g,  
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75  
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany  
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne  
3,44 g

**Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/**

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

## Kolacja

507 kcal  
białko ogółem 20,15 g, błonnik pokarmowy 9,6 g,  
cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,99  
g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,37 g, węglowodany  
ogółem 64,5 g, węglowodany przyswajalne  
52,95 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 125 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

**hummus z pomidorami /Alergeny: 11/**

hummus z pomidorami 30,00005 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2030 kcal, białko ogółem 90,72 g, błonnik pokarmowy 35,63 g, cukry 38,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,51 g, sól 9,19 g, tłuszcz 63,58 g,  
węglowodany ogółem 282,51 g, węglowodany przyswajalne 226,87 g.

## Dieta Stołówka

### Obiad

848 kcal  
białko ogółem 41,07 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 120,42 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

**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

**Pieczone roladki z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:**

**1,3,5,6,8,9,10,11,7/**

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g

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

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

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

*Suma posiłków: 848 kcal, białko ogółem 41,07 g, błonnik pokarmowy 7,47 g, cukry 13,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, sól 3,83 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 120,42 g, węglowodany przyswajalne 101,21 g.*