

# JADŁOSPIS NA 2025-04-29 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

745 kcal  
białko ogółem 28,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, sól 2,98 g, tłuszcz 25,25 g, węglowodany ogółem 98,56 g, węglowodany przyswajalne 31,8 g, cukry 18,42 g, błonnik pokarmowy 7,64 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 33 g

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

pomidor  
pomidor 40 g

roszponka  
roszponka 15 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg  
mandarynka kg 70 g

### Obiad

990 kcal  
białko ogółem 61,3 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 14,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, sól 8,99 g, tłuszcz 25,36 g, węglowodany ogółem 139,69 g, węglowodany przyswajalne 95,25 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/  
soczewia czerwona 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 1,0002 g, skrzydełka 20 g

Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 1 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 20 g, szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 10 g, olej rzepakowy 5 ml

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

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/  
kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

### Kolacja

590 kcal  
białko ogółem 16,08 g, błonnik pokarmowy 7,01 g, cukry 3,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 1,74 g, tłuszcz 21,94 g, węglowodany ogółem 80,2 g, węglowodany przyswajalne 16,42 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/  
chleb zwykły 120 g

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

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/  
makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2356 kcal, białko ogółem 106,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,83 g, sól 13,71 g, tłuszcz 72,69 g, węglowodany ogółem 326,29 g, węglowodany przyswajalne 143,47 g, cukry 42,83 g, błonnik pokarmowy 26,62 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 31,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,06 g, sól 3,28 g, tłuszcz 27,95 g, węglowodany ogółem 104,67 g, węglowodany przyswajalne 94,3 g, cukry 17,47 g, błonnik pokarmowy 4,4 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

## Obiad

703 kcal  
białko ogółem 47,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, tłuszcz 10,89 g, węglowodany przyswajalne 82,06 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 14,25 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 107,04 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 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

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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

598 kcal  
białko ogółem 16,56 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,73 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 84,76 g, węglowodany przyswajalne 78,34 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 96,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,79 g, sól 8,84 g, tłuszcz 61,88 g, węglowodany ogółem 304,31 g, węglowodany przyswajalne 254,7 g, cukry 39,93 g, błonnik pokarmowy 13,85 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

717 kcal  
białko ogółem 28,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 3,24 g, tłuszcz 18,35 g, węglowodany ogółem 111,96 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,37 g, błonnik pokarmowy 5,45 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 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 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

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

## Obiad

703 kcal  
białko ogółem 47,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, tłuszcz 10,89 g, węglowodany przyswajalne 82,06 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 14,25 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 107,04 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

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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

538 kcal  
białko ogółem 16,5 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, sól 1,73 g, tłuszcz 16,3 g, węglowodany ogółem 84,7 g, węglowodany przyswajalne 78,28 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2054 kcal, białko ogółem 94,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,04 g, sól 9,05 g, tłuszcz 46,49 g, węglowodany ogółem 322,95 g, węglowodany przyswajalne 254,58 g, cukry 40,64 g, błonnik pokarmowy 14,45 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

493 kcal  
białko ogółem 21,14 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, sól 2,08 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 64,58 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,  
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

### mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

### Obiad

698 kcal  
białko ogółem 46,73 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 4,48 g, tłuszcz 13,98 g,  
węglowodany przyswajalne 83,36 g, błonnik  
pokarmowy 5,5 g, cukry 8,82 g, sól 2,87 g,  
węglowodany ogółem 102,23 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

### Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł.  
15 g

### Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

### surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny: 1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g,  
olej rzepakowy 3 ml

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

### Podwieczorek

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,  
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

### sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

### Kolacja

528 kcal  
białko ogółem 16,28 g, błonnik pokarmowy 9,53  
g, cukry 1,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,79 g, sól 1,67 g, tłuszcz 19,13 g, węglowodany  
ogółem 76,8 g, węglowodany przyswajalne  
67,14 g

### chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

### masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

### Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g,  
majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

### sałata

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

171 kcal  
białko ogółem 5,77 g, błonnik pokarmowy 2,8 g,  
cukry 0,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,74  
g, sól 0,75 g, tłuszcz 8,03 g, węglowodany  
ogółem 19,84 g, węglowodany przyswajalne  
17,13 g

### chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 40 g

### masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

### Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

### rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2050 kcal, białko ogółem 93,97 g, błonnik pokarmowy 27,91 g, cukry 47,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,08 g, sól 9,28 g, tłuszcz 59,86 g,  
węglowodany ogółem 298,68 g, węglowodany przyswajalne 220,68 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

785 kcal  
białko ogółem 31,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,06 g, sól 3,28 g, tłuszcz 27,95 g, węglowodany ogółem 104,67 g, węglowodany przyswajalne 94,3 g, cukry 17,47 g, błonnik pokarmowy 4,4 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

**serek naturalny /Alergeny: 7/**

serek naturalny 40,0005 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 15 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

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

## Obiad

703 kcal  
białko ogółem 47,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, tłuszcz 10,89 g, węglowodany przyswajalne 82,06 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 14,25 g, sól 3,83 g, węglowodany ogółem 107,04 g

**wafle ryżowe /Alergeny: 1/**

wafle ryżowe 25,0002 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

**Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/**

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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

598 kcal  
białko ogółem 16,56 g, błonnik pokarmowy 3,53 g, cukry 1,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,73 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 84,76 g, węglowodany przyswajalne 78,34 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/**

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

**sałata**

sałata 15,0003 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2182 kcal, białko ogółem 98,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,96 g, sól 9,09 g, tłuszcz 62,69 g, węglowodany ogółem 315,72 g, węglowodany przyswajalne 254,7 g, cukry 33,79 g, błonnik pokarmowy 13,4 g,

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

### Śniadanie

493 kcal  
białko ogółem 21,14 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 4,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, sól 2,08 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 64,58 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 40 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 15 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

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

## Obiad

698 kcal  
białko ogółem 46,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g, tłuszcz 13,98 g, węglowodany przyswajalne 83,36 g, błonnik pokarmowy 5,5 g, cukry 8,82 g, sól 2,87 g, węglowodany ogółem 102,23 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

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej 120 g /Alergeny:

1,10,11,3,6,7,9,5,8,12/

kapusta pekińska 100 g, Papryka czerwona kg 15 g, kukurydza konserwowa 0 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

## Kolacja

528 kcal  
białko ogółem 16,28 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 1,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, sól 1,67 g, tłuszcz 19,13 g, węglowodany ogółem 76,8 g, węglowodany przyswajalne 67,14 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka makaronowa z wędliną 85 g /Alergeny: 1,3,6,7,10,5,9,11,13/

makaron 20 g, Brokuł mrożony kg 15 g, szynkowa 15 g, Marchew mrożona 15 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1879 kcal, białko ogółem 88,2 g, błonnik pokarmowy 25,11 g, cukry 47,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,34 g, sól 8,53 g, tłuszcz 51,83 g, węglowodany ogółem 278,84 g, węglowodany przyswajalne 203,55 g,