

# JADŁOSPIS NA 2025-06-03 (wtorek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

710 kcal  
białko ogółem 24,65 g, błonnik pokarmowy 2,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,11 g, sól 2,66 g, tłuszcz 23,98 g, węglowodany ogółem 100,54 g, węglowodany przyswajalne 83,35 g, cukry 20,38 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/  
makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 108 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 30 g

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

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 20,0004 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

890 kcal  
białko ogółem 70,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, sól 5,91 g, tłuszcz 28,31 g, błonnik pokarmowy 15,68 g, cukry 22,39 g, węglowodany ogółem 89,89 g, węglowodany przyswajalne 10,06 g

Zupa gulaszowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/  
łopatka 100 g, cebula 10 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 5 g, jarzynka 200g 5 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, bulion kostka 1 g

Schab wieprz. po cygańsku 175 g duszenie /Alergeny: 3,10,1,6,7,5,9,11,13,8/  
schab b/k 130 g, marchew 20 g, cebula 10 g, majonez 620g 4,998 g, musztarda sareska 210g 5 g, ser żółty 10 g, pieprz sztuki 1 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sytko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/  
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/  
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 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

515 kcal  
białko ogółem 24,6 g, błonnik pokarmowy 1,36 g, cukry 4,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 3,53 g, tłuszcz 18,3 g, węglowodany ogółem 63,18 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 108 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

pomidor  
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2177 kcal, białko ogółem 120,2 g, błonnik pokarmowy 22,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,82 g, sól 12,11 g, tłuszcz 70,83 g, węglowodany ogółem 270,41 g, węglowodany przyswajalne 152,44 g, cukry 59,01 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

779 kcal  
białko ogółem 33,56 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, sól 2,99 g, tłuszcz 25,36 g, węglowodany ogółem 106,12 g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry 19,09 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

704 kcal  
białko ogółem 48,23 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 11,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 109,9 g, węglowodany przyswajalne 85,76 g, tłuszcz 9,56 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

563 kcal  
białko ogółem 30,36 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 3,48 g, tłuszcz 18,95 g, węglowodany ogółem 67,46 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2129 kcal, białko ogółem 112,63 g, błonnik pokarmowy 18,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,79 g, sól 9,2 g, tłuszcz 54,19 g, węglowodany ogółem 305,88 g, węglowodany przyswajalne 234,26 g, cukry 47,64 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

719 kcal  
białko ogółem 33,5 g, błonnik pokarmowy 5,44 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 10,16 g, sól 2,99  
g, tłuszcz 18,76 g, węglowodany ogółem 106,06  
g, węglowodany przyswajalne 88,09 g, cukry  
19,04 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka tostowa kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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 47,97 g, błonnik pokarmowy 9,52  
g, cukry 19,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
3,53 g, sól 1,93 g, węglowodany ogółem 113,06  
g, węglowodany przyswajalne 87,57 g, tłuszcz  
13,31 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,  
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka  
nać 3 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

503 kcal  
białko ogółem 30,3 g, błonnik pokarmowy 4,29 g,  
cukry 1,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63  
g, sól 3,48 g, tłuszcz 12,35 g, węglowodany  
ogółem 67,4 g, węglowodany przyswajalne  
60,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2042 kcal, białko ogółem 112,25 g, błonnik pokarmowy 23,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,32 g, sól 8,42 g, tłuszcz 44,74 g, węglowodany ogółem 308,92 g, węglowodany przyswajalne 235,95 g, cukry 55,28 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

521 kcal  
białko ogółem 23,86 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,  
cukry 7,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02  
g, sól 2,26 g, tłuszcz 16,55 g, węglowodany  
ogółem 73,18 g, węglowodany przyswajalne  
53,05 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

739 kcal  
białko ogółem 48,37 g, błonnik pokarmowy 8,75  
g, cukry 13,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
3,57 g, sól 1,77 g, węglowodany ogółem 110,31  
g, węglowodany przyswajalne 87,52 g, tłuszcz  
14,5 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,  
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka  
nać 3 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0  
g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

116 kcal  
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,  
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany  
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne  
12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

## Kolacja

493 kcal  
białko ogółem 30,44 g, błonnik pokarmowy 8,13  
g, cukry 0,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
8,31 g, sól 2,98 g, tłuszcz 15,06 g, węglowodany  
ogółem 61,06 g, węglowodany przyswajalne  
51,31 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

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g,  
cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem  
17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2017 kcal, białko ogółem 110,14 g, błonnik pokarmowy 38,75 g, cukry 60,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,73 g, sól 7,27 g, tłuszcz 48,13 g,  
węglowodany ogółem 296,42 g, węglowodany przyswajalne 204,79 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

779 kcal  
białko ogółem 33,56 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, sól 2,99 g, tłuszcz 25,36 g, węglowodany ogółem 106,12 g, węglowodany przyswajalne 88,15 g, cukry 19,09 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

704 kcal  
białko ogółem 48,23 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 11,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 109,9 g, węglowodany przyswajalne 85,76 g, tłuszcz 9,56 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

563 kcal  
białko ogółem 30,36 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 3,48 g, tłuszcz 18,95 g, węglowodany ogółem 67,46 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2129 kcal, białko ogółem 112,63 g, błonnik pokarmowy 18,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,79 g, sól 9,2 g, tłuszcz 54,19 g, węglowodany ogółem 305,88 g, węglowodany przyswajalne 234,26 g, cukry 47,64 g.

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

### Śniadanie

554 kcal  
białko ogółem 23,74 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 7,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, sól 2,76 g, tłuszcz 16,31 g, węglowodany ogółem 79,54 g, węglowodany przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 20,0004 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

704 kcal  
białko ogółem 48,23 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 11,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 109,9 g, węglowodany przyswajalne 85,76 g, tłuszcz 9,56 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 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

116 kcal  
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

## Kolacja

526 kcal  
białko ogółem 30,32 g, błonnik pokarmowy 4,29 g, cukry 1,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, sól 3,48 g, tłuszcz 14,82 g, węglowodany ogółem 67,42 g, węglowodany przyswajalne 60,31 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1983 kcal, białko ogółem 107,57 g, błonnik pokarmowy 25,48 g, cukry 46,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,32 g, sól 9,05 g, tłuszcz 42,79 g, węglowodany ogółem 296,84 g, węglowodany przyswajalne 221,03 g.