

# JADŁOSPIS NA 2025-06-09 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

967 kcal  
białko ogółem 38,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g, sól 3,98 g, tłuszcz 33,94 g, węglowodany ogółem 131,62 g, węglowodany przyswajalne 84,08 g, cukry 28,1 g, błonnik pokarmowy 3,32 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 35 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

210 kcal  
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 7,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,9 g

brzoskwinia

brzoskwinia 100 g

### Obiad

952 kcal  
białko ogółem 53,4 g, błonnik pokarmowy 15,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, sól 4,58 g, tłuszcz 20,17 g, węglowodany przyswajalne 114,36 g, węglowodany ogółem 148,84 g, cukry 21,01 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Pulpeciki z łopatki wieprz w sosie pieczarkowym 210 g duszenie /Alergeny: 3,1,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 15 g, Jogurt naturalny 5,556 g, pieczarki 25 g, cebula 10 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 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

605 kcal  
białko ogółem 28,5 g, błonnik pokarmowy 1,77 g, cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,15 g, sól 3,23 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany ogółem 64,22 g, węglowodany przyswajalne 59,18 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 65 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2734 kcal, białko ogółem 121,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,54 g, sól 11,8 g, tłuszcz 80,22 g, węglowodany ogółem 356,58 g, węglowodany przyswajalne 257,62 g, cukry 61,69 g, błonnik pokarmowy 22,98 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

930 kcal  
białko ogółem 36,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 3,3 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 140,24 g, węglowodany przyswajalne 90,07 g, cukry 27,67 g, błonnik pokarmowy 6,98 g

**zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**Jogurt naturalny /Alergeny: 7/**

Jogurt naturalny 100 g

**polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

polędwica z indyka 50 g

**roszponka**

roszponka 25 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

875 kcal  
białko ogółem 49,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, tłuszcz 19,23 g, węglowodany przyswajalne 102,64 g, sól 4,05 g, węglowodany ogółem 129,26 g, cukry 16,18 g, błonnik pokarmowy 6,32 g

**Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

**Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

**Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

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

## Kolacja

660 kcal  
białko ogółem 34,45 g, błonnik pokarmowy 5,07 g, cukry 3,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, sól 3,19 g, tłuszcz 26,63 g, węglowodany ogółem 70,58 g, węglowodany przyswajalne 62,24 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kiełbasa żywiecka 50 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

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

**pomidor**

pomidor 65 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2551 kcal, białko ogółem 122,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,33 g, sól 10,71 g, tłuszcz 70,83 g, węglowodany ogółem 357,57 g, węglowodany przyswajalne 254,95 g, cukry 63,78 g, błonnik pokarmowy 21,34 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

870 kcal  
białko ogółem 36,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 3,3 g, tłuszcz 18,37 g, węglowodany ogółem 140,18 g, węglowodany przyswajalne 90,01 g, cukry 27,62 g, błonnik pokarmowy 6,98 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

894 kcal  
białko ogółem 49,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,08 g, tłuszcz 20,59 g, węglowodany przyswajalne 105,38 g, sól 3,25 g, węglowodany ogółem 134,16 g, cukry 20,69 g, błonnik pokarmowy 10,02 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/  
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/  
makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

600 kcal  
białko ogółem 34,39 g, błonnik pokarmowy 5,07 g, cukry 3,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,91 g, sól 3,19 g, tłuszcz 20,03 g, węglowodany ogółem 70,52 g, węglowodany przyswajalne 62,18 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa żywiecka 50 g

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

pomidor  
pomidor 65 g

sałata  
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2450 kcal, białko ogółem 121,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, sól 9,91 g, tłuszcz 58,99 g, węglowodany ogółem 362,35 g, węglowodany przyswajalne 257,57 g, cukry 68,19 g, błonnik pokarmowy 25,04 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

774 kcal  
białko ogółem 36,61 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, sól 3,54 g, tłuszcz 24,84 g, węglowodany ogółem 107,16 g, węglowodany przyswajalne 54,58 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

252 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 14,28 g

brzoskwinia

brzoskwinia 120 g

## Obiad

860 kcal  
białko ogółem 50,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, tłuszcz 19,02 g, węglowodany przyswajalne 103,19 g, sól 3,14 g, węglowodany ogółem 128,38 g, cukry 16,13 g, błonnik pokarmowy 11,17 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 g

Makaron gotowany 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 80 g, woda wodociągowa 200 ml, sól 1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 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

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

## Kolacja

590 kcal  
białko ogółem 34,53 g, błonnik pokarmowy 8,91 g, cukry 3,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, sól 2,69 g, tłuszcz 22,74 g, węglowodany ogółem 64,18 g, węglowodany przyswajalne 53,2 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 65 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2658 kcal, białko ogółem 126,88 g, błonnik pokarmowy 35,29 g, cukry 60,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,84 g, sól 9,8 g, tłuszcz 67,79 g, węglowodany ogółem 350,74 g, węglowodany przyswajalne 210,97 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

930 kcal  
białko ogółem 36,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 3,3 g, tłuszcz 24,97 g, węglowodany ogółem 140,24 g, węglowodany przyswajalne 90,07 g, cukry 27,67 g, błonnik pokarmowy 6,98 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

863 kcal  
białko ogółem 46,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,83 g, tłuszcz 18,28 g, węglowodany przyswajalne 103,04 g, sól 3,24 g, węglowodany ogółem 132,98 g, cukry 15,78 g, błonnik pokarmowy 4,5 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/  
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

660 kcal  
białko ogółem 34,45 g, błonnik pokarmowy 5,07 g, cukry 3,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, sól 3,19 g, tłuszcz 26,63 g, węglowodany ogółem 70,58 g, węglowodany przyswajalne 62,24 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa żywiecka 50 g

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

pomidor  
pomidor 65 g

sałata  
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2539 kcal, białko ogółem 119,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,11 g, sól 9,9 g, tłuszcz 69,88 g, węglowodany ogółem 361,29 g, węglowodany przyswajalne 255,35 g, cukry 63,38 g, błonnik pokarmowy 19,52 g,

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

### Śniadanie

774 kcal  
białko ogółem 36,61 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, sól 3,54 g, tłuszcz 24,84 g, węglowodany ogółem 107,16 g, węglowodany przyswajalne 54,58 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

252 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 14,28 g

brzoskwinia

brzoskwinia 120 g

## Obiad

843 kcal  
białko ogółem 46,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,83 g, tłuszcz 18,28 g, węglowodany przyswajalne 103,04 g, sól 3,24 g, węglowodany ogółem 127,99 g, cukry 10,79 g, błonnik pokarmowy 4,5 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym 160 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 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

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

## Kolacja

590 kcal  
białko ogółem 34,53 g, błonnik pokarmowy 8,91 g, cukry 3,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, sól 2,69 g, tłuszcz 22,74 g, węglowodany ogółem 64,18 g, węglowodany przyswajalne 53,2 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

pomidor

pomidor 65 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2545 kcal, białko ogółem 120,98 g, błonnik pokarmowy 27,74 g, cukry 54,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,45 g, sól 9,65 g, tłuszcz 66,1 g, węglowodany ogółem 331,1 g, węglowodany przyswajalne 210,82 g,