

## JADŁOSPIS NA 2025-06-25 (środa)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

935 kcal  
białko ogółem 39,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, sól 18,18 g, tłuszcz 27,73 g, węglowodany ogółem 132,15 g, węglowodany przyswajalne 80,9 g, cukry 30,68 g, błonnik pokarmowy 2,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

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

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 50 g

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

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 g

sałata  
sałata 25,0005 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

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan  
banan 150 g

#### Obiad

909 kcal  
białko ogółem 208,47 g, błonnik pokarmowy 19,25 g, cukry 14,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, sól 2,25 g, tłuszcz 23,64 g, węglowodany ogółem 122,56 g, węglowodany przyswajalne 63,37 g

Zupa bretońska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,8/  
fasola sucha 50 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, Boczek wędzony 15 g, ślaska 15 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 15 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Filet z kurcz. zapiekany z warzywami i mozzarellą 190 g pieczenie /Alergeny: 7,1,9,3,6,10,5,8,11,12/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mozzarella 30 g, pieczarki 20 g, passata pomidorowa 10 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, olej rzepakowy 3 ml

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

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/  
rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

#### Kolacja

476 kcal  
białko ogółem 15,74 g, błonnik pokarmowy 2,45 g, cukry 4,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, sól 3,11 g, tłuszcz 15,93 g, węglowodany ogółem 67,61 g, węglowodany przyswajalne 64,75 g

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

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

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

pomidor  
pomidor 60 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2466 kcal, białko ogółem 265,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,21 g, sól 23,54 g, tłuszcz 67,75 g, węglowodany ogółem 357,57 g, węglowodany przyswajalne 241,72 g, cukry 78,61 g, błonnik pokarmowy 26,82 g.

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

971 kcal  
białko ogółem 44,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 18,14 g, tłuszcz 28,15 g, węglowodany ogółem 134,55 g, węglowodany przyswajalne 83,96 g, cukry 27,67 g, błonnik pokarmowy 4,67 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

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

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 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

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

## Drugie śniadanie

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan  
banan 150 g

## Obiad

655 kcal  
białko ogółem 43,88 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 15,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, sól 1,74 g, tłuszcz 11,55 g, węglowodany ogółem 104,06 g, węglowodany przyswajalne 77,42 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

## Kolacja

531 kcal  
białko ogółem 21,69 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,65 g, węglowodany ogółem 73,97 g, węglowodany przyswajalne 67,81 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

pomidor  
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2303 kcal, białko ogółem 111,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, sól 22,95 g, tłuszcz 56,8 g, węglowodany ogółem 347,83 g, węglowodany przyswajalne 261,89 g, cukry 75,61 g, błonnik pokarmowy 26,71 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

909 kcal  
białko ogółem 44,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, sól 18,14 g, tłuszcz 21,53 g, węglowodany ogółem 134,34 g, węglowodany przyswajalne 83,9 g, cukry 27,62 g, błonnik pokarmowy 4,53 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

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

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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 50 g

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

sałata  
sałata 15,0003 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

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan  
banan 150 g

## Obiad

655 kcal  
białko ogółem 43,88 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 15,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, sól 1,74 g, tłuszcz 11,55 g, węglowodany ogółem 104,06 g, węglowodany przyswajalne 77,42 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
woda 200 ml, malina mrożona 80 g

## Kolacja

471 kcal  
białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g, sól 3,07 g, tłuszcz 10,05 g, węglowodany ogółem 73,91 g, węglowodany przyswajalne 67,75 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

pomidor  
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2181 kcal, białko ogółem 111,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,04 g, sól 22,95 g, tłuszcz 43,58 g, węglowodany ogółem 347,56 g, węglowodany przyswajalne 261,77 g, cukry 75,51 g, błonnik pokarmowy 26,57 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

731 kcal  
białko ogółem 34,84 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 16,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 14,19 g, tłuszcz 18,75 g, węglowodany ogółem 108,54 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

## Obiad

608 kcal  
białko ogółem 42,77 g, błonnik pokarmowy 10,68 g, cukry 8,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g, sól 1,55 g, tłuszcz 9,29 g, węglowodany ogółem 96,25 g, węglowodany przyswajalne 74,8 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny:

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

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z rukoli z dresingiem na bazie oleju rzep. 26 g /Alergeny:

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

rukola sałata 15 g, rzodkiewka 10,0004 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

## Podwieczorek

35 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny:

1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

## Kolacja

461 kcal  
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,76 g, węglowodany ogółem 67,57 g, węglowodany przyswajalne 58,77 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

177 kcal  
białko ogółem 5,83 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, cukry 0,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, sól 0,43 g, tłuszcz 7,61 g, węglowodany ogółem 22,34 g, węglowodany przyswajalne 16,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 25,00004 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 25 g

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 108,95 g, błonnik pokarmowy 37,77 g, cukry 38,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, sól 20,34 g, tłuszcz 51,28 g, węglowodany ogółem 309,78 g, węglowodany przyswajalne 211,98 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

## Śniadanie

971 kcal  
białko ogółem 44,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g, sól 18,14 g, tłuszcz 28,15 g, węglowodany ogółem 134,55 g, węglowodany przyswajalne 83,96 g, cukry 27,67 g, błonnik pokarmowy 4,67 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 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

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

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

## Drugie śniadanie

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g

## Obiad

655 kcal  
białko ogółem 43,88 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 15,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, sól 1,74 g, tłuszcz 11,55 g, węglowodany ogółem 104,06 g, węglowodany przyswajalne 77,42 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

## Kolacja

531 kcal  
białko ogółem 21,69 g, błonnik pokarmowy 5,75 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,65 g, węglowodany ogółem 73,97 g, węglowodany przyswajalne 67,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2303 kcal, białko ogółem 111,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, sól 22,95 g, tłuszcz 56,8 g, węglowodany ogółem 347,83 g, węglowodany przyswajalne 261,89 g, cukry 75,61 g, błonnik pokarmowy 26,71 g.

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

### Śniadanie

731 kcal  
białko ogółem 34,84 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 16,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 14,19 g, tłuszcz 18,75 g, węglowodany ogółem 108,54 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 40 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

## Obiad

655 kcal  
białko ogółem 43,88 g, błonnik pokarmowy 13,74 g, cukry 15,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, sól 1,74 g, tłuszcz 11,55 g, węglowodany ogółem 104,06 g, węglowodany przyswajalne 77,42 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marzech 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony filet z p/ kurczaka w rękawie fol. 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, Przyprawa do kurczaka 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

## Podwieczorek

35 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 1,48 g, tłuszcz 2,21 g, węglowodany ogółem 2,54 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,01 g, węglowodany przyswajalne 0,76 g

Salatka z sałaty lodowej i pomidora z dresingiem 75 g /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12/

sałata lodowa 50 g, pomidor 25 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g

## Kolacja

461 kcal  
białko ogółem 21,77 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 3,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,76 g, węglowodany ogółem 67,57 g, węglowodany przyswajalne 58,77 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1941 kcal, białko ogółem 104,23 g, błonnik pokarmowy 37,77 g, cukry 45,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,32 g, sól 20,1 g, tłuszcz 45,93 g, węglowodany ogółem 295,25 g, węglowodany przyswajalne 197,65 g,