

# JADŁOSPIS NA 2025-06-29 (niedziela)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

772 kcal  
białko ogółem 28,1 g, błonnik pokarmowy 1,74 g,  
cukry 21,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
12,21 g, sól 4 g, tłuszcz 21,26 g, węglowodany  
ogółem 110,09 g, węglowodany przyswajalne  
57,29 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica Ani Duda 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,  
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,  
węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

### Obiad

979 kcal  
białko ogółem 49,6 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 6,52 g, tłuszcz 25,17 g,  
węglowodany przyswajalne 114,89 g, błonnik  
pokarmowy 15,02 g, cukry 22,8 g, sól 2,42 g,  
węglowodany ogółem 150,17 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron  
20 g, pieprz sztuki 1 g

Duszone eskalopki z kurczaka w sosie cytrynowym 150 g duszenie /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, pieprz sztuki 2 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 10 ml,  
śmietana 12% tł. 10 g, czosnek mielony 5 g, cebula 15 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 200 ml,  
masło 200 g 5 g, pietruszka nać 4,0002 g, cytryna 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Kolacja

692 kcal  
białko ogółem 23,54 g, błonnik pokarmowy 1,26  
g, cukry 4,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
17,31 g, sól 2,95 g, tłuszcz 30,08 g,  
węglowodany ogółem 82,31 g, węglowodany  
przyswajalne 58,55 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2521 kcal, białko ogółem 101,69 g, błonnik pokarmowy 21,62 g, cukry 63,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,04 g, sól 9,39 g, tłuszcz 76,81 g, węglowodany ogółem 363,57 g, węglowodany przyswajalne 230,73 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

814 kcal  
białko ogółem 33,92 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 18,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, sól 3,96 g, tłuszcz 21,68 g, węglowodany ogółem 113,4 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

połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica Ani Duda 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

## Obiad

855 kcal  
białko ogółem 47,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany przyswajalne 107,05 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 25,21 g, sól 1,92 g, węglowodany ogółem 139,75 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

747 kcal  
białko ogółem 29,49 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,45 g, sól 2,91 g, tłuszcz 30,8 g, węglowodany ogółem 88,67 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2494 kcal, białko ogółem 111,51 g, błonnik pokarmowy 25,77 g, cukry 61,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g, sól 8,81 g, tłuszcz 69,17 g, węglowodany ogółem 362,82 g, węglowodany przyswajalne 229,01 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

754 kcal  
białko ogółem 33,86 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 18,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, sól 3,96 g, tłuszcz 15,08 g, węglowodany ogółem 113,34 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

połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica Ani Duda 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,  
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,  
węglowodany ogółem 21 g

**jabłka**  
jabłka 150 g

## Obiad

855 kcal  
białko ogółem 47,65 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,73 g, tłuszcz 16,39 g,  
węglowodany przyswajalne 107,05 g, błonnik  
pokarmowy 13,37 g, cukry 25,21 g, sól 1,92 g,  
węglowodany ogółem 139,75 g

**Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron  
20 g, pieprz sztuki 1 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:  
1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka  
korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

687 kcal  
białko ogółem 29,43 g, błonnik pokarmowy 4,56  
g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
13,07 g, sól 2,91 g, tłuszcz 24,2 g, węglowodany  
ogółem 88,61 g, węglowodany przyswajalne  
61,55 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/**

kielbasa krotoszyńska 50 g

**serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/**

serek homogenizowany 150 g 150 g

**pomidor**

pomidor 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 111,39 g, błonnik pokarmowy 25,77 g, cukry 61,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, sól 8,81 g, tłuszcz 55,97 g, węglowodany ogółem 362,7 g, węglowodany przyswajalne 228,89 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

757 kcal  
białko ogółem 34,13 g, błonnik pokarmowy 8,88  
g, cukry 19,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,65 g, sól 3,46 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany  
ogółem 110,05 g, węglowodany przyswajalne  
51,31 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica Ani Duda 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**Papryka czerwona kg**

Papryka czerwona kg 60 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,  
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,  
węglowodany ogółem 21 g

**jabłka**  
jabłka 150 g

## Obiad

847 kcal  
białko ogółem 47,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany przyswajalne 107,05 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 23,21 g, sól 1,92 g, węglowodany ogółem 137,75 g

**Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

## Kolacja

532 kcal  
białko ogółem 34,37 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 2,47 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem 64,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

**Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/**

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/**

kiełbasa krotoszyńska 50 g

**skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/**

skyr naturalny 140g 140 g

**pomidor**

pomidor 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2325 kcal, białko ogółem 120,14 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, cukry 77,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,61 g, sól 9,54 g, tłuszcz 57,02 g, węglowodany ogółem 358,34 g, węglowodany przyswajalne 225,36 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

### Śniadanie

814 kcal  
białko ogółem 33,92 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 18,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, sól 3,96 g, tłuszcz 21,68 g, węglowodany ogółem 113,4 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

**połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica Ani Duda 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**rukola sałata**

rukola 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

**jabłka**

jabłka 150 g

### Obiad

855 kcal  
białko ogółem 47,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany przyswajalne 107,05 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 25,21 g, sól 1,92 g, węglowodany ogółem 139,75 g

**Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

747 kcal  
białko ogółem 29,49 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,45 g, sól 2,91 g, tłuszcz 30,8 g, węglowodany ogółem 88,67 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/**

kiełbasa krotoszyńska 50 g

**serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/**

serek homogenizowany 150 g 150 g

**pomidor**

pomidor 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2494 kcal, białko ogółem 111,51 g, błonnik pokarmowy 25,77 g, cukry 61,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g, sól 8,81 g, tłuszcz 69,17 g, węglowodany ogółem 362,82 g, węglowodany przyswajalne 229,01 g.

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

### Śniadanie

757 kcal  
białko ogółem 34,13 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 19,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, sól 3,46 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany ogółem 110,05 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**połędwica Ani Duda /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica Ani Duda 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**Papryka czerwona kg**

Papryka czerwona kg 60 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

**jabłka**

jabłka 150 g

### Obiad

847 kcal  
białko ogółem 47,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany przyswajalne 107,05 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 23,21 g, sól 1,92 g, węglowodany ogółem 137,75 g

**Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Podwieczorek

52 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g,  
cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany  
ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne  
5,52 g

## Kolacja

532 kcal  
białko ogółem 34,37 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,  
cukry 2,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8 g,  
sól 2,47 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem  
64,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

## Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

## chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

## masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

## kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

## skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

## pomidor

pomidor 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2325 kcal, białko ogółem 120,14 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, cukry 77,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,61 g, sól 9,54 g, tłuszcz 57,02 g, węglowodany ogółem 358,34 g, węglowodany przyswajalne 225,36 g.