

## JADŁOSPIS NA 2025-07-23 (środa)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

604 kcal  
białko ogółem 24,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, sól 3,36 g, tłuszcz 21,11 g, węglowodany ogółem 78,74 g, węglowodany przyswajalne 75,49 g, cukry 15,96 g, błonnik pokarmowy 2,51 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

rzodkiewka  
rzodkiewka 19,99965 g

sałata  
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

#### Drugie śniadanie

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan  
banan 120 g

#### Obiad

885 kcal  
białko ogółem 54,56 g, tłuszcz 20,01 g, węglowodany ogółem 127,61 g, cukry 31,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, sól 1,79 g, błonnik pokarmowy 11,38 g, węglowodany przyswajalne 79,23 g

Zupa krem z pomidorów 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,1,9,7,3,10,5,8,11,12/  
pomidory w puszcze 60 g, passata pomidorowa 70 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, skrzydełka 25 g, śmietanka 36% 15 ml, ser parmeżano reggiano 15 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, cebula 10 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/  
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne  
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

#### Kolacja

552 kcal  
białko ogółem 10,58 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 4,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,22 g, tłuszcz 22,39 g, węglowodany ogółem 79,07 g, węglowodany przyswajalne 74,86 g

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

pomidor  
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2157 kcal, białko ogółem 90,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,23 g, sól 7,37 g, tłuszcz 63,87 g, węglowodany ogółem 313,62 g, węglowodany przyswajalne 255,74 g, cukry 75,2 g, błonnik pokarmowy 18,83 g,

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

655 kcal  
białko ogółem 29,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 3,32 g, tłuszcz 21,79 g, węglowodany ogółem 84,72 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 14,51 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

## Obiad

783 kcal  
białko ogółem 49,82 g, błonnik pokarmowy 11,41 g, cukry 25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, sól 2,25 g, węglowodany ogółem 129,03 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g, tłuszcz 9,61 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

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 16,53 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 2,18 g, tłuszcz 23,11 g, węglowodany ogółem 85,43 g, węglowodany przyswajalne 77,92 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2161 kcal, białko ogółem 97,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,12 g, sól 7,75 g, tłuszcz 54,87 g, węglowodany ogółem 327,38 g, węglowodany przyswajalne 274,18 g, cukry 65,94 g, błonnik pokarmowy 24,96 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

595 kcal  
białko ogółem 29,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, sól 3,32 g, tłuszcz 15,19 g, węglowodany ogółem 84,66 g, węglowodany przyswajalne 78,49 g, cukry 14,46 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

116 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

## Obiad

783 kcal  
białko ogółem 49,82 g, błonnik pokarmowy 11,41 g, cukry 25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, sól 2,25 g, węglowodany ogółem 129,03 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g, tłuszcz 9,61 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabilana 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

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 16,47 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, sól 2,18 g, tłuszcz 16,51 g, węglowodany ogółem 85,37 g, węglowodany przyswajalne 77,86 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2041 kcal, białko ogółem 97,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,36 g, sól 7,75 g, tłuszcz 41,67 g, węglowodany ogółem 327,26 g, węglowodany przyswajalne 274,06 g, cukry 65,84 g, błonnik pokarmowy 24,96 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

464 kcal  
białko ogółem 22,07 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, sól 2,57 g, tłuszcz 12,94 g, węglowodany ogółem 66,7 g, węglowodany przyswajalne 57,51 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

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 0,9996 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

819 kcal  
białko ogółem 48,62 g, błonnik pokarmowy 10,3 g, cukry 14,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, sól 1,37 g, węglowodany ogółem 114,95 g, węglowodany przyswajalne 90,8 g, tłuszcz 20,91 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

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

119 kcal  
białko ogółem 5,55 g, błonnik pokarmowy 4,42 g, węglowodany ogółem 15,66 g, cukry 7,87 g, sól 0 g, tłuszcz 5,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

sałatka ze szpinaku, jabłka i słonecznika 120 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

szpinak świeży 80 g, jabłka 40 g, słonecznik łuskany 6 g, pomidory suszone 10 g, bazylija 1 g, olej rzepakowy 3 ml

## Kolacja

537 kcal  
białko ogółem 16,61 g, błonnik pokarmowy 10,04 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Sałatka 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

129 kcal  
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 0,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, sól 0,69 g, tłuszcz 5,5 g, węglowodany ogółem 15,21 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 5 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 20 g

sałata

sałata 10,0002 g

Suma posiłków: 2127 kcal, białko ogółem 101,35 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, cukry 36,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, sól 7,9 g, tłuszcz 65,22 g, węglowodany ogółem 304,09 g, węglowodany przyswajalne 239,54 g.

**dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)**

## Śniadanie

655 kcal

białko ogółem 29,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, sól 3,32 g, tłuszcz 21,79 g, węglowodany ogółem 84,72 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, cukry 14,51 g, błonnik pokarmowy 5,31 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

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

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

116 kcal

białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

## Obiad

783 kcal

białko ogółem 49,82 g, błonnik pokarmowy 11,41 g, cukry 25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, sól 2,25 g, węglowodany ogółem 129,03 g, węglowodany przyswajalne 91,55 g, tłuszcz 9,61 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

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

607 kcal

białko ogółem 16,53 g, błonnik pokarmowy 6,2 g, cukry 3,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, sól 2,18 g, tłuszcz 23,11 g, węglowodany ogółem 85,43 g, węglowodany przyswajalne 77,92 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2161 kcal, białko ogółem 97,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,12 g, sól 7,75 g, tłuszcz 54,87 g, węglowodany ogółem 327,38 g, węglowodany przyswajalne 274,18 g, cukry 65,94 g, błonnik pokarmowy 24,96 g.

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

### Śniadanie

488 kcal  
białko ogółem 22,67 g, błonnik pokarmowy 8,46 g, cukry 4,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,33 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 64,1 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 z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

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

kawa anatol 0,9996 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

731 kcal  
białko ogółem 49,58 g, błonnik pokarmowy 10,81 g, cukry 14,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 2,25 g, węglowodany ogółem 116,2 g, węglowodany przyswajalne 89,3 g, tłuszcz 9,52 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

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

117 kcal  
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

## Kolacja

537 kcal  
białko ogółem 16,61 g, cukry 3,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 1,68 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 79,03 g, węglowodany przyswajalne 68,88 g, błonnik pokarmowy 10,04 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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

pomidor

pomidor 60 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Suma posiłków: 1932 kcal, białko ogółem 95,55 g, błonnik pokarmowy 32,97 g, cukry 37,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,49 g, sól 8,98 g, tłuszcz 48,46 g, węglowodany ogółem 291,45 g, węglowodany przyswajalne 237,95 g.