

# JADŁOSPIS NA 2025-09-01 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

728 kcal  
białko ogółem 23,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, sól 3,11 g, tłuszcz 24,37 g, węglowodany ogółem 103,87 g, węglowodany przyswajalne 82,16 g, cukry 27,46 g, błonnik pokarmowy 2,15 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

**kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/**

kiełbasa tatrzańska 50 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

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

### Obiad

887 kcal  
białko ogółem 48,17 g, tłuszcz 35,45 g, błonnik pokarmowy 8,99 g, cukry 18,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, sól 3,81 g, węglowodany ogółem 104,59 g, węglowodany przyswajalne 77,19 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

**Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/**

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

**Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

**Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/**

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

**Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/**

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

### Kolacja

663 kcal  
białko ogółem 24,91 g, błonnik pokarmowy 1,94 g, cukry 2,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,05 g, sól 2,9 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 86,27 g, węglowodany przyswajalne 61,83 g

**chleb żytni jasny /Alergeny: 1/**

chleb żytni jasny 108 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

serek homogenizowany 150 g 150 g

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

szynkowa 50 g

**ogórek św.**

ogórek św. 70 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2374 kcal, białko ogółem 98,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,74 g, sól 10,07 g, tłuszcz 87,18 g, węglowodany ogółem 313,98 g, węglowodany przyswajalne 221,18 g, cukry 48,9 g, błonnik pokarmowy 13,96 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

783 kcal  
białko ogółem 29,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g, sól 3,07 g, tłuszcz 25,09 g, węglowodany ogółem 110,23 g, węglowodany przyswajalne 85,22 g, cukry 26,01 g, błonnik pokarmowy 5,45 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

**kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/**

kiełbasa tatrzańska 50 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

881 kcal  
białko ogółem 46,35 g, tłuszcz 34,65 g, błonnik pokarmowy 10,78 g, cukry 22,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, sól 1,24 g, węglowodany ogółem 102,42 g, węglowodany przyswajalne 71,46 g

**wafle ryżowe /Alergeny: 1/**

wafle ryżowe 25,0002 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

**Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,8,10,11/**

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 15 g

**Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/**

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

712 kcal  
białko ogółem 30,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,85 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 88,26 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

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

serek homogenizowany 150 g 150 g

**roszponka**

roszponka 25 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2472 kcal, białko ogółem 108,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,73 g, sól 7,41 g, tłuszcz 87,47 g, węglowodany ogółem 320,16 g, węglowodany przyswajalne 218,35 g, cukry 49,85 g, błonnik pokarmowy 21,52 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

723 kcal  
białko ogółem 29,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, sól 3,07 g, tłuszcz 18,49 g, węglowodany ogółem 110,17 g, węglowodany przyswajalne 85,16 g, cukry 25,96 g, błonnik pokarmowy 5,45 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 7 g

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 50 g

dżem porcjynny

dżem porcjynny 20 g

sałata

sałata 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

694 kcal  
białko ogółem 44,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 g, tłuszcz 7,21 g, węglowodany przyswajalne 91,27 g, błonnik pokarmowy 8,81 g, cukry 20,28 g, sól 2,42 g, węglowodany ogółem 119,98 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 2 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

507 kcal  
białko ogółem 35,22 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g, sól 2,91 g, tłuszcz 14,58 g, węglowodany ogółem 70,6 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 7 g

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

szynkowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2020 kcal, białko ogółem 111,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,67 g, sól 8,65 g, tłuszcz 41,23 g, węglowodany ogółem 320 g, węglowodany przyswajalne 238,04 g, cukry 47,26 g, błonnik pokarmowy 19,55 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

631 kcal  
białko ogółem 22,9 g, błonnik pokarmowy 10,51 g, cukry 7,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, sól 2,32 g, tłuszcz 25,96 g, węglowodany ogółem 78,36 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

907 kcal  
białko ogółem 48,98 g, tłuszcz 35,9 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 12,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, sól 2,09 g, węglowodany ogółem 108,93 g, węglowodany przyswajalne 90,47 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny:

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

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

42 kcal  
białko ogółem 1,71 g, błonnik pokarmowy 2,75 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, sól 0,01 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,3 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Sałatka al'a grecka 120 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 40 g

## Kolacja

503 kcal  
białko ogółem 35,74 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 0,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 2,42 g, tłuszcz 17,64 g, węglowodany ogółem 68,63 g, węglowodany przyswajalne 55,85 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

60 kcal  
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2239 kcal, białko ogółem 115,56 g, błonnik pokarmowy 34,82 g, cukry 22,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,27 g, sól 7,25 g, tłuszcz 84,81 g, węglowodany ogółem 286,67 g, węglowodany przyswajalne 207,82 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

783 kcal  
białko ogółem 29,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g, sól 3,07 g, tłuszcz 25,09 g, węglowodany ogółem 110,23 g, węglowodany przyswajalne 85,22 g, cukry 26,01 g, błonnik pokarmowy 5,45 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

**kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/**

kielbasa tatrzańska 50 g

**dżem porcyjny**

dżem porcyjny 20 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

881 kcal  
białko ogółem 46,35 g, tłuszcz 34,65 g, błonnik pokarmowy 10,78 g, cukry 22,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, sól 1,24 g, węglowodany ogółem 102,42 g, węglowodany przyswajalne 71,46 g

**wafle ryżowe /Alergeny: 1/**

wafle ryżowe 25,0002 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

**Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,8,10,11/**

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 15 g

**Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/**

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

712 kcal  
białko ogółem 30,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, sól 2,85 g, tłuszcz 26,78 g, węglowodany ogółem 88,26 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

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

serek homogenizowany 150 g 150 g

**roszponka**

roszponka 25 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2472 kcal, białko ogółem 108,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,73 g, sól 7,41 g, tłuszcz 87,47 g, węglowodany ogółem 320,16 g, węglowodany przyswajalne 218,35 g, cukry 49,85 g, błonnik pokarmowy 21,52 g.

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

### Śniadanie

631 kcal  
białko ogółem 22,9 g, błonnik pokarmowy 10,51 g, cukry 7,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, sól 2,32 g, tłuszcz 25,96 g, węglowodany ogółem 78,36 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 50 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

907 kcal  
białko ogółem 48,98 g, tłuszcz 35,9 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 12,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, sól 2,09 g, węglowodany ogółem 108,93 g, węglowodany przyswajalne 90,47 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Karkówka pieczona w sosie warzywnym 170 g pieczenie /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,8,10,11/

karkówka 130 g, masło 200 g 5 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, marchew 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 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

503 kcal  
białko ogółem 35,74 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 0,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 2,42 g, tłuszcz 17,64 g, węglowodany ogółem 68,63 g, węglowodany przyswajalne 55,85 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

60 kcal  
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2283 kcal, białko ogółem 116,16 g, błonnik pokarmowy 35,04 g, cukry 38,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,03 g, sól 7,41 g, tłuszcz 82,45 g, węglowodany ogółem 298,86 g, węglowodany przyswajalne 205,57 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

147 kcal  
białko ogółem 9,08 g, tłuszcz 3,15 g, błonnik pokarmowy 5,31 g, cukry 4,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,81 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 23,33 g, węglowodany przyswajalne 16,69 g

## Obiad

740 kcal  
białko ogółem 39,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g, sól 3,05 g, tłuszcz 32,3 g, cukry 14,48 g, węglowodany ogółem 81,26 g, błonnik pokarmowy 3,68 g, węglowodany przyswajalne 60,5 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Suma posiłków: 887 kcal, białko ogółem 48,17 g, tłuszcz 35,45 g, błonnik pokarmowy 8,99 g, cukry 18,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, sól 3,81 g, węglowodany ogółem 104,59 g, węglowodany przyswajalne 77,19 g,