

# JADŁOSPIS NA 2025-10-02 (czwartek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

745 kcal  
białko ogółem 25,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, sól 3,22 g, tłuszcz 27,76 g, węglowodany ogółem 98,55 g, węglowodany przyswajalne 78,45 g, cukry 19,66 g, błonnik pokarmowy 2,22 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 99 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 33 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

70 kcal  
białko ogółem 1,35 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 13,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 16,95 g, węglowodany przyswajalne 14,1 g

pomarańcze

pomarańcze 150 g

### Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Kolacja

545 kcal  
białko ogółem 28,54 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 6,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 4,5 g, tłuszcz 19,53 g, węglowodany ogółem 63,71 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2047 kcal, białko ogółem 92,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 45,95 g, sól 9,94 g, tłuszcz 60,41 g, węglowodany ogółem 290,81 g, węglowodany przyswajalne 238,8 g, cukry 51,97 g, błonnik pokarmowy 14,31 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

826 kcal  
białko ogółem 33,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,82 g, sól 3,71 g, tłuszcz 29,25 g, węglowodany ogółem 106,71 g, węglowodany przyswajalne 86,23 g, cukry 16,9 g, błonnik pokarmowy 4,71 g

**zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/**

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

balleroni z indykiem 50 g

**pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/**

pasztet wieprz. pieczony 40 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

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

**pomarańcze**

pomarańcze 100 g

## Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

604 kcal  
białko ogółem 34,84 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,11 g, sól 4,46 g, tłuszcz 20,3 g, węglowodany ogółem 70,45 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

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

szynka w siatce 50 g

Suma posiłków: 2164 kcal, białko ogółem 106,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,56 g, sól 10,39 g, tłuszcz 62,57 g, węglowodany ogółem 300,06 g, węglowodany przyswajalne 244,94 g, cukry 43,41 g, błonnik pokarmowy 19,5 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

760 kcal  
białko ogółem 45,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, sól 3,36 g, tłuszcz 21,14 g, węglowodany ogółem 108,31 g, węglowodany przyswajalne 86,17 g, cukry 15,97 g, błonnik pokarmowy 4,64 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

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

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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
balleroni z indykiem 50 g

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

sałata

sałata 20,0004 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

73 kcal  
białko ogółem 1,78 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6 g, węglowodany ogółem 14,26 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 20 g

## Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/  
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

540 kcal  
białko ogółem 34,43 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 5,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g, sól 4,46 g, tłuszcz 13,65 g, węglowodany ogółem 70,01 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2060 kcal, białko ogółem 118,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, sól 10,04 g, tłuszcz 53,61 g, węglowodany ogółem 304,18 g, węglowodany przyswajalne 235,42 g, cukry 33,73 g, błonnik pokarmowy 18,7 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

584 kcal  
białko ogółem 24,71 g, błonnik pokarmowy 9,16 g, cukry 7,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,31 g, sól 2,97 g, tłuszcz 20,53 g, węglowodany ogółem 77,79 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

## Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Podwieczorek

87 kcal  
białko ogółem 3,68 g, błonnik pokarmowy 2,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,87 g, węglowodany przyswajalne 4,83 g, węglowodany ogółem 8,04 g, cukry 0,6 g

Salatka z burakiem, serem feta i roszponką 120 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

buraki 65 g, ser sałatkowy 15 g, bazylija 1 g, roszponka 15 g, cytryna 1 g, olej rzepakowy 3 ml

## Kolacja

530 kcal  
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

127 kcal  
białko ogółem 4,52 g, błonnik pokarmowy 2,2 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,55 g, węglowodany ogółem 15,44 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 105,64 g, błonnik pokarmowy 32,19 g, cukry 36,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,17 g, sól 10,03 g, tłuszcz 60,37 g, węglowodany ogółem 290,1 g, węglowodany przyswajalne 220,41 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

825 kcal  
białko ogółem 33,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,82 g, sól 3,71 g, tłuszcz 29,24 g, węglowodany ogółem 106,63 g, węglowodany przyswajalne 86,23 g, cukry 16,9 g, błonnik pokarmowy 4,64 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g  
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
balleroni z indykiem 50 g  
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/  
pasztet wieprz. pieczony 40 g  
sałata  
sałata 20,0004 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

47 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze  
pomarańcze 100 g

### Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/  
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g  
Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Kolacja

600 kcal  
białko ogółem 34,49 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, sól 4,46 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 70,07 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  
szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g  
serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2159 kcal, białko ogółem 106,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,55 g, sól 10,39 g, tłuszcz 62,51 g, węglowodany ogółem 299,6 g, węglowodany przyswajalne 244,94 g, cukry 43,41 g, błonnik pokarmowy 19,08 g.

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

### Śniadanie

565 kcal  
białko ogółem 23,93 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 5,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,25 g, sól 2,97 g, tłuszcz 20,23 g, węglowodany ogółem 73,83 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata

sałata 20,0004 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

56 kcal  
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

## Obiad

687 kcal  
białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Podwieczorek

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

## Kolacja

530 kcal  
białko ogółem 34,57 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 3,96 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 63,67 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1884 kcal, białko ogółem 97,36 g, błonnik pokarmowy 28,02 g, cukry 42,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,32 g, sól 9,15 g, tłuszcz 50,05 g, węglowodany ogółem 271,76 g, węglowodany przyswajalne 202,86 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

132 kcal  
białko ogółem 6,94 g, tłuszcz 2,84 g, błonnik pokarmowy 3,81 g, cukry 6,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,79 g, sól 0,76 g, węglowodany ogółem 20,96 g, węglowodany przyswajalne 15,1 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

### Obiad

555 kcal  
białko ogółem 30,14 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,82 g, sól 1,45 g, tłuszcz 9,98 g,  
błonnik pokarmowy 4,17 g, cukry 6,22 g,  
węglowodany ogółem 90,64 g, węglowodany  
przyswajalne 72,6 g

**Duszony gulasz z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g,  
pietruska korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

*Suma posiłków: 687 kcal, białko ogółem 37,08 g, tłuszcz 12,82 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 12,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 2,21 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g.*