

# JADŁOSPIS NA 2025-11-02 (niedziela)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

573 kcal  
białko ogółem 26,02 g, błonnik pokarmowy 1,36 g, cukry 8,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 3,04 g, tłuszcz 19,05 g, węglowodany ogółem 74,44 g, węglowodany przyswajalne 59,51 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

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

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

### Obiad

743 kcal  
białko ogółem 37,27 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 20,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, sól 4,56 g, tłuszcz 25,25 g, węglowodany ogółem 100,23 g, węglowodany przyswajalne 70,12 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczeń z łopatki w sosie chrzanowo-musztardowym duszenie /Alergeny:  
1,3,6,7,9,10,5,8,11/  
łopatka 100 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, cebula 5 g, bulion kostka 5 g, musztarda sareska 210g 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml  
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

### Kolacja

556 kcal  
białko ogółem 28,17 g, błonnik pokarmowy 1,62 g, cukry 5,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, sól 3,49 g, tłuszcz 20,76 g, węglowodany ogółem 63,42 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

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

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

rzodkiewka  
rzodkiewka 24,99985 g

roszponka  
roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 1878 kcal, białko ogółem 91,46 g, błonnik pokarmowy 13,2 g, cukry 34,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,17 g, sól 11,09 g, tłuszcz 65,06 g, węglowodany ogółem 239,49 g, węglowodany przyswajalne 186,44 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

628 kcal  
białko ogółem 31,97 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3 g, tłuszcz 19,77 g, węglowodany ogółem 80,8 g, węglowodany przyswajalne 62,57 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

## Obiad

848 kcal  
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 10,61 g, cukry 14,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, sól 2,36 g, tłuszcz 30,34 g, węglowodany ogółem 109,02 g, węglowodany przyswajalne 85,78 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny:

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

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 33,87 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 3,45 g, tłuszcz 21,43 g, węglowodany ogółem 69,31 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2089 kcal, białko ogółem 109,09 g, błonnik pokarmowy 19,57 g, cukry 26,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,81 g, sól 8,81 g, tłuszcz 71,54 g, węglowodany ogółem 260,53 g, węglowodany przyswajalne 208,22 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

568 kcal  
białko ogółem 31,91 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g, sól 3 g, tłuszcz 13,17 g, węglowodany ogółem 80,74 g, węglowodany przyswajalne 62,51 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

### Obiad

848 kcal  
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 10,61 g, cukry 14,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, sól 2,36 g, tłuszcz 30,34 g, węglowodany ogółem 109,02 g, węglowodany przyswajalne 85,78 g

**zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/**

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

**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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 33,81 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 3,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, sól 3,45 g, tłuszcz 14,83 g, węglowodany ogółem 69,25 g, węglowodany przyswajalne 59,81 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

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**roszponka**

roszponka 20 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1969 kcal, białko ogółem 108,97 g, błonnik pokarmowy 19,57 g, cukry 26,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,05 g, sól 8,81 g, tłuszcz 58,34 g, węglowodany ogółem 260,41 g, węglowodany przyswajalne 208,1 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

558 kcal  
białko ogółem 32,05 g, błonnik pokarmowy 8,5 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, sól 2,5 g, tłuszcz 15,88 g, węglowodany ogółem 74,4 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**pomidor**

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

**sok z buraka /Alergeny: 9/**

sok z buraka 330 ml

### Obiad

848 kcal  
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 10,61 g, cukry 14,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, sól 2,36 g, tłuszcz 30,34 g, węglowodany ogółem 109,02 g, węglowodany przyswajalne 85,78 g

**zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

**Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/**

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

**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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

**jabłka**

jabłka 120 g

## Kolacja

538 kcal  
białko ogółem 34,06 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,54 g, węglowodany ogółem 62,96 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

140 kcal  
białko ogółem 4,42 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany ogółem 16,42 g, węglowodany przyswajalne 13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

pasztet 19,99977 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2275 kcal, białko ogółem 117,77 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, cukry 63,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,67 g, sól 10,06 g, tłuszcz 71,18 g, węglowodany ogółem 306,99 g, węglowodany przyswajalne 203,44 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

628 kcal  
białko ogółem 31,97 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3 g, tłuszcz 19,77 g, węglowodany ogółem 80,8 g, węglowodany przyswajalne 62,57 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

### Obiad

848 kcal  
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 10,61 g, cukry 14,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, sól 2,36 g, tłuszcz 30,34 g, węglowodany ogółem 109,02 g, węglowodany przyswajalne 85,78 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny:

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

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 33,87 g, błonnik pokarmowy 4,3 g,  
cukry 4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g,  
sól 3,45 g, tłuszcz 21,43 g, węglowodany ogółem  
69,31 g, węglowodany przyswajalne 59,87 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2089 kcal, białko ogółem 109,09 g, błonnik pokarmowy 19,57 g, cukry 26,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,81 g, sól 8,81 g, tłuszcz 71,54 g, węglowodany ogółem 260,53 g, węglowodany przyswajalne 208,22 g.

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

### Śniadanie

551 kcal  
białko ogółem 31,86 g, błonnik pokarmowy 8,13 g,  
cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g,  
sól 2,49 g, tłuszcz 15,81 g, węglowodany ogółem  
72,32 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,  
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

### Obiad

848 kcal  
białko ogółem 43,25 g, błonnik pokarmowy 10,61 g,  
cukry 14,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g,  
sól 2,36 g, tłuszcz 30,34 g, węglowodany ogółem  
109,02 g, węglowodany przyswajalne 85,78 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny:  
1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,  
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,  
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

### Kolacja

538 kcal  
białko ogółem 34,06 g, błonnik pokarmowy 8,25 g,  
cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g,  
sól 2,95 g, tłuszcz 17,54 g, węglowodany ogółem  
62,96 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2128 kcal, białko ogółem 113,16 g, błonnik pokarmowy 29,87 g, cukry 61,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,39 g, sól 9,72 g, tłuszcz 64,46 g, węglowodany ogółem 288,49 g, węglowodany przyswajalne 188,4 g,

## Dieta Stołówka

### Obiad

743 kcal  
białko ogółem 37,27 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 20,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, sól 4,56 g, tłuszcz 25,25 g, węglowodany ogółem 100,23 g, węglowodany przyswajalne 70,12 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczeń z łopatki w sosie chrzanowo-musztardowym duszenie /Alergeny:

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

łopatka 100 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, olej rzepakowy 5 ml, cebula 5 g, bulion kostka 5 g, musztarda sareska 210g 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Suma posiłków: 743 kcal, białko ogółem 37,27 g, błonnik pokarmowy 10,22 g, cukry 20,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, sól 4,56 g, tłuszcz 25,25 g, węglowodany ogółem 100,23 g, węglowodany przyswajalne 70,12 g,