

dieta podstawowa

Śniadanie

758 kcal  
białko ogółem 23,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 2,5 g, tłuszcz 24,5 g, węglowodany ogółem 110,46 g, węglowodany przyswajalne 84,59 g, cukry 18,44 g, błonnik pokarmowy 2,21 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 20 g

roszponka  
roszponka 25 g

rzodkiewka  
rzodkiewka 24,99985 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

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

734 kcal  
białko ogółem 44,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, tłuszcz 19,74 g, węglowodany przyswajalne 76,89 g, sól 1,74 g, węglowodany ogółem 99,21 g, błonnik pokarmowy 4,86 g, cukry 13,63 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

537 kcal  
białko ogółem 28,41 g, błonnik pokarmowy 1,94 g, cukry 5,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, sól 4 g, tłuszcz 18,66 g, węglowodany ogółem 67,17 g, węglowodany przyswajalne 60,03 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
polędwica z indyka 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

ogórek św.  
ogórek św. 70 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2145 kcal, białko ogółem 98,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,41 g, sól 8,24 g, tłuszcz 63,26 g, węglowodany ogółem 305,04 g, węglowodany przyswajalne 247,67 g, cukry 60,52 g, błonnik pokarmowy 11,05 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

832 kcal  
białko ogółem 29,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,47 g, tłuszcz 25,32 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 18,61 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kiełbasa krakowka parzona 50 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 25 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 25 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

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

721 kcal  
białko ogółem 47,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, tłuszcz 10,79 g, węglowodany przyswajalne 90,92 g, błonnik pokarmowy 10,57 g, cukry 18,92 g, sól 1,23 g, węglowodany ogółem 116,44 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

**Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

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

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

**Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

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

## Kolacja

588 kcal  
białko ogółem 34,1 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, sól 3,95 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 69,82 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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

**herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2257 kcal, białko ogółem 112,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,47 g, sól 7,65 g, tłuszcz 55,5 g, węglowodany ogółem 336,07 g, węglowodany przyswajalne 266,34 g, cukry 64,97 g, błonnik pokarmowy 22,46 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

772 kcal  
białko ogółem 29,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, sól 2,47 g, tłuszcz 18,72 g, węglowodany ogółem 121,55 g, węglowodany przyswajalne 89,33 g, cukry 18,56 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kiełbasa krakowka parzona 50 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 25 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 25 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

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

## Obiad

835 kcal  
białko ogółem 48,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, tłuszcz 14,18 g, węglowodany przyswajalne 104,82 g, błonnik pokarmowy 13,18 g, cukry 26,81 g, sól 2,91 g, węglowodany ogółem 137,51 g

**banan**

banan 120 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

**Duszony filec z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filec z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, 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

526 kcal  
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, sól 3,95 g, tłuszcz 12,48 g, węglowodany ogółem 69,23 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

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**sałata**

sałata 25,0005 g

**herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2249 kcal, białko ogółem 112,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,99 g, sól 9,33 g, tłuszcz 45,74 g, węglowodany ogółem 356,49 g, węglowodany przyswajalne 280,12 g, cukry 72,25 g, błonnik pokarmowy 25,02 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

604 kcal  
białko ogółem 29,95 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 1,71 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 72,56 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

852 kcal  
białko ogółem 46,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, tłuszcz 20,18 g, węglowodany przyswajalne 102,05 g, błonnik pokarmowy 9,34 g, cukry 20,09 g, sól 1,31 g, węglowodany ogółem 128,37 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

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## 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

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

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 5,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 3,46 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 65,88 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

97 kcal  
białko ogółem 3,19 g, błonnik pokarmowy 1,51 g, cukry 0,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g, sól 0,24 g, tłuszcz 4,91 g, węglowodany ogółem 10,27 g, węglowodany przyswajalne 8,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 15 g

roszponka

roszponka 10 g

Suma posiłków: 2263 kcal, białko ogółem 119,13 g, błonnik pokarmowy 30,74 g, cukry 65,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, sól 8,71 g, tłuszcz 63,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, węglowodany przyswajalne 219,94 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

832 kcal  
białko ogółem 29,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,05 g, sól 2,47 g, tłuszcz 25,32 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 18,61 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g  
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa krakowka parzona 50 g  
marmolada wieloowocowa  
marmolada wieloowocowa 25 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
roszponka  
roszponka 25 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

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

721 kcal  
białko ogółem 47,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, tłuszcz 10,79 g, węglowodany przyswajalne 90,92 g, błonnik pokarmowy 10,57 g, cukry 18,92 g, sól 1,23 g, węglowodany ogółem 116,44 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  
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g  
Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g  
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g  
kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

### Kolacja

588 kcal  
białko ogółem 34,1 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, sól 3,95 g, tłuszcz 19,03 g, węglowodany ogółem 69,82 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  
połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 50 g  
serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g  
rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g  
herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2257 kcal, białko ogółem 112,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,47 g, sól 7,65 g, tłuszcz 55,5 g, węglowodany ogółem 336,07 g, węglowodany przyswajalne 266,34 g, cukry 64,97 g, błonnik pokarmowy 22,46 g.

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

### Śniadanie

604 kcal  
białko ogółem 29,95 g, błonnik pokarmowy 8,87 g, cukry 4,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 1,71 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 72,56 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 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

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

777 kcal  
białko ogółem 48,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, tłuszcz 10,67 g, węglowodany przyswajalne 103,67 g, błonnik pokarmowy 10,64 g, cukry 18,44 g, sól 1,23 g, węglowodany ogółem 130,43 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

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## 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

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

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 5,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 3,46 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 65,88 g, węglowodany przyswajalne 52,57 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2091 kcal, białko ogółem 117,83 g, błonnik pokarmowy 30,53 g, cukry 62,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,64 g, sól 8,39 g, tłuszcz 49,18 g, węglowodany ogółem 308,59 g, węglowodany przyswajalne 213,07 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

109 kcal  
białko ogółem 7,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, tłuszcz 4,05 g, węglowodany przyswajalne 8,22 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 11,21 g, błonnik pokarmowy 1,5 g, cukry 1,16 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

### Obiad

877 kcal  
białko ogółem 32,33 g, błonnik pokarmowy 8,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,72 g, sól 0,56 g, tłuszcz 40,55 g, węglowodany ogółem 100,75 g, węglowodany przyswajalne 74,16 g, cukry 15,49 g

Placek po cygańsku 280 g smażenie tradycyjne /Alergeny:

3,1,6,7,9,10,5,8,11,13/

ziemniaki 200 g, jaja kurze 25 g, mąka pszenna 40 g, sól 0,01 g, łopatkka 80 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 5 g, pieprz sztuki 2 g, ogórek konserwowy 9,999 g, Papryka czerwona kg 10 g, pieczarki 5 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cebula 7 g, majonez 620g 10,002 g, passata pomidorowa 20 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 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Suma posiłków: 986 kcal, białko ogółem 40,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,93 g, tłuszcz 44,6 g, węglowodany przyswajalne 82,38 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 111,96 g, błonnik pokarmowy 10,05 g, cukry 16,65 g,