

# JADŁOSPIS NA 2025-10-31 (piątek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

812 kcal  
białko ogółem 28,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, sól 2,89 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 124,32 g, węglowodany przyswajalne 87,82 g, cukry 35,91 g, błonnik pokarmowy 3,84 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

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

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

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 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

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

595 kcal  
białko ogółem 21,93 g, błonnik pokarmowy 19,79 g, cukry 23,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, sól 2,29 g, tłuszcz 10,75 g, węglowodany ogółem 109,43 g, węglowodany przyswajalne 63,59 g

Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/  
kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

Letnie kotletu z zielonego groszku i ziemniaków 255 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/  
ziemniaki 120 g, ser sałatkowy 20 g, jaja kurze 15 g, cebula 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, groszek mrożony 100 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/  
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja

539 kcal  
białko ogółem 10,05 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, sól 1,96 g, tłuszcz 25,28 g, węglowodany ogółem 68,13 g, węglowodany przyswajalne 64,46 g

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

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

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/  
ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

Suma posiłków: 2002 kcal, białko ogółem 61,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, sól 7,15 g, tłuszcz 59,23 g, węglowodany ogółem 315,44 g, węglowodany przyswajalne 227,15 g, cukry 73,84 g, błonnik pokarmowy 28,13 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

859 kcal  
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 129,05 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

630 kcal  
białko ogółem 20,28 g, błonnik pokarmowy 12,75 g, cukry 23,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,96 g, sól 0,71 g, tłuszcz 8,82 g, węglowodany ogółem 122,37 g, węglowodany przyswajalne 92,75 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

594 kcal  
białko ogółem 15,82 g, błonnik pokarmowy 5,3 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 1,92 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 74,62 g, węglowodany przyswajalne 67,52 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2175 kcal, białko ogółem 70,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g, sól 5,49 g, tłuszcz 58,32 g, węglowodany ogółem 348,04 g, węglowodany przyswajalne 252,89 g, cukry 82,35 g, błonnik pokarmowy 24,93 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

799 kcal  
białko ogółem 33,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, sól 2,86 g, tłuszcz 16,85 g, węglowodany ogółem 128,99 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 34,55 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

673 kcal  
białko ogółem 37,84 g, błonnik pokarmowy 11,86 g, cukry 24,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 2,27 g, tłuszcz 10,92 g, węglowodany ogółem 110,67 g, węglowodany przyswajalne 81,3 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

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny pałag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 0,01 kg

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

541 kcal  
białko ogółem 18,06 g, błonnik pokarmowy 8,48 g, cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g, sól 2,05 g, tłuszcz 10,18 g, węglowodany ogółem 95,8 g, węglowodany przyswajalne 86,66 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2105 kcal, białko ogółem 89,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,65 g, sól 7,18 g, tłuszcz 37,95 g, węglowodany ogółem 357,46 g, węglowodany przyswajalne 260,52 g, cukry 85,06 g, błonnik pokarmowy 27,22 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

596 kcal  
białko ogółem 27,75 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 6,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 79,31 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 15 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

630 kcal  
białko ogółem 20,28 g, błonnik pokarmowy 12,75 g, cukry 23,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,96 g, sól 0,71 g, tłuszcz 8,82 g, węglowodany ogółem 122,37 g, węglowodany przyswajalne 92,75 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Podwieczorek

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

## Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne 58,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

144 kcal  
białko ogółem 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2077 kcal, białko ogółem 73,74 g, błonnik pokarmowy 35,63 g, cukry 70,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,21 g, sól 6,99 g, tłuszcz 58,15 g, węglowodany ogółem 326,99 g, węglowodany przyswajalne 227,02 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

859 kcal  
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,49 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,45 g, węglowodany ogółem 129,05 g, węglowodany przyswajalne 92,62 g, cukry 34,6 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

630 kcal  
białko ogółem 20,28 g, błonnik pokarmowy 12,75 g, cukry 23,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,96 g, sól 0,71 g, tłuszcz 8,82 g, węglowodany ogółem 122,37 g, węglowodany przyswajalne 92,75 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

594 kcal  
białko ogółem 15,82 g, błonnik pokarmowy 5,3 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 1,92 g, tłuszcz 26,05 g, węglowodany ogółem 74,62 g, węglowodany przyswajalne 67,52 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2175 kcal, białko ogółem 70,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g, sól 5,49 g, tłuszcz 58,32 g, węglowodany ogółem 348,04 g, węglowodany przyswajalne 252,89 g, cukry 82,35 g, błonnik pokarmowy 24,93 g.

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

### Śniadanie

596 kcal  
białko ogółem 27,75 g, błonnik pokarmowy 9,33 g, cukry 6,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,15 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 79,31 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 15 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

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

## Obiad

630 kcal  
białko ogółem 20,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,96 g, sól 0,71 g, tłuszcz 8,82 g, węglowodany ogółem 122,37 g, węglowodany przyswajalne 92,75 g, błonnik pokarmowy 12,75 g, cukry 23,78 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Podwieczorek

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

## Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 9 g, cukry 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 1,42 g, tłuszcz 22,14 g, węglowodany ogółem 68,07 g, węglowodany przyswajalne 58,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

144 kcal  
białko ogółem 5,24 g, błonnik pokarmowy 2,27 g, cukry 1,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,29 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2043 kcal, białko ogółem 71,67 g, błonnik pokarmowy 36,98 g, cukry 64,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,36 g, sól 6,66 g, tłuszcz 58,04 g, węglowodany ogółem 320,58 g, węglowodany przyswajalne 224,65 g.

## Dieta Stołowska

### Obiad

595 kcal  
białko ogółem 21,93 g, błonnik pokarmowy 19,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, sól 2,29 g, tłuszcz 10,75 g, węglowodany ogółem 109,43 g, węglowodany przyswajalne 63,59 g, cukry 23,99 g

**Letnie kotlety z zielonego groszku i ziemniaków 255 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,5,6,9,10,11,13/**

ziemniaki 120 g, ser sałatkowy 20 g, jaja kurze 15 g, cebula 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, groszek mrożony 100 g

**Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/**

kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

*Suma posiłków: 595 kcal, białko ogółem 21,93 g, błonnik pokarmowy 19,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, sól 2,29 g, tłuszcz 10,75 g, węglowodany ogółem 109,43 g, węglowodany przyswajalne 63,59 g, cukry 23,99 g.*