

# JADŁOSPIS NA 2026-02-23 (poniedziałek)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

597 kcal  
białko ogółem 15,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, sól 2,64 g, tłuszcz 21,38 g, węglowodany ogółem 86,18 g, węglowodany przyswajalne 68,3 g, cukry 11,63 g, błonnik pokarmowy 3,97 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 35 g

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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/  
szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg  
mandarynka kg 100 g

### Obiad

901 kcal  
białko ogółem 54,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,37 g, tłuszcz 26,83 g, sól 1,02 g, węglowodany ogółem 121,77 g, cukry 16,49 g, błonnik pokarmowy 9,51 g, węglowodany przyswajalne 94,51 g

Zupa gołąbkowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/  
łopatka mielona 50 g, bulion kostka 0,1 g, jarzynka 200g 0,1 g, ziele angielskie 0,01 kg, kapusta pekińska 20 g, marchew 5 g, seler 5 g, mąka pszenna 5 g, ryż 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g

Kotlet słoneczny z piersi kurczaka 175 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 15 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

### Kolacja

583 kcal  
białko ogółem 22,25 g, błonnik pokarmowy 3,19 g, cukry 1,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, sól 2,26 g, tłuszcz 22,83 g, węglowodany ogółem 73,61 g, węglowodany przyswajalne 56,09 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 35 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/  
serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

Suma posiłków: 2126 kcal, białko ogółem 92,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,07 g, sól 5,92 g, tłuszcz 71,24 g, węglowodany ogółem 292,76 g, węglowodany przyswajalne 218,9 g, cukry 39,03 g, błonnik pokarmowy 18,57 g,

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

645 kcal  
białko ogółem 19,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,78 g, tłuszcz 21,78 g, węglowodany ogółem 92,86 g, węglowodany przyswajalne 73,88 g, cukry 10,69 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
7,1/

mleko1l.-karton 50 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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

672 kcal  
białko ogółem 45,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany przyswajalne 86,65 g, błonnik pokarmowy 6,65 g, cukry 14,04 g, sól 0,4 g, węglowodany ogółem 115,2 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 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 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 0,01 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 0,01 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

635 kcal  
białko ogółem 26,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,87 g, sól 2,4 g, tłuszcz 23,28 g, węglowodany ogółem 80,76 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 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2048 kcal, białko ogółem 93,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,41 g, sól 5,83 g, tłuszcz 51,95 g, węglowodany ogółem 308,07 g, węglowodany przyswajalne 222,2 g, cukry 25,8 g, błonnik pokarmowy 16,51 g,

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

585 kcal  
białko ogółem 19,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,59 g, sól 2,78 g, tłuszcz 15,18 g, węglowodany ogółem 92,8 g, węglowodany przyswajalne 73,82 g, cukry 10,64 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
7,1/

mleko1l.-karton 50 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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

670 kcal  
białko ogółem 44,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, tłuszcz 5,75 g, węglowodany przyswajalne 85,84 g, błonnik pokarmowy 10,15 g, cukry 19,29 g, sól 1,37 g, węglowodany ogółem 118,27 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 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 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 0,01 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 0,01 g

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

553 kcal  
białko ogółem 35,92 g, błonnik pokarmowy 5,81 g, cukry 9,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, sól 2,51 g, tłuszcz 14,98 g, węglowodany ogółem 79,7 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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1904 kcal, białko ogółem 102,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,15 g, sól 6,91 g, tłuszcz 36,86 g, węglowodany ogółem 310,02 g, węglowodany przyswajalne 221,27 g, cukry 39,55 g, błonnik pokarmowy 21,41 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

498 kcal  
białko ogółem 16,6 g, błonnik pokarmowy 8,03 g,  
cukry 8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g,  
sól 2,23 g, tłuszcz 16,69 g, węglowodany ogółem  
72,55 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/

szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,  
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02  
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

## Obiad

686 kcal  
białko ogółem 45,78 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 2,95 g, tłuszcz 8,61 g, węglowodany  
przyswajalne 92,83 g, błonnik pokarmowy 9,34 g,  
cukry 16,05 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem  
119,33 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 0,01 g, pieprz sztuki 1  
g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 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 0,01 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 0,01 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 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Podwieczorek

14 kcal  
białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g,  
tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g,  
cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

Sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypior-peczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

## Kolacja

497 kcal  
białko ogółem 35,36 g, błonnik pokarmowy 8,25  
g, cukry 0,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,67 g, sól 2,01 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany  
ogółem 64,26 g, węglowodany przyswajalne  
52,63 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

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

133 kcal  
białko ogółem 4,88 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,  
cukry 1,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,67  
g, sól 0,36 g, tłuszcz 5,97 g, węglowodany  
ogółem 15,57 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 wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 25,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 g

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 104,16 g, błonnik pokarmowy 30,47 g, cukry 35,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, sól 5,59 g, tłuszcz 48,9 g, węglowodany ogółem 285,48 g, węglowodany przyswajalne 210,41 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

645 kcal  
białko ogółem 19,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,78 g, tłuszcz 21,78 g, węglowodany ogółem 92,86 g, węglowodany przyswajalne 73,88 g, cukry 10,69 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 50 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

szynka konserwowa /Alergeny: 1/  
szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 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

672 kcal  
białko ogółem 45,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany przyswajalne 86,65 g, błonnik pokarmowy 6,65 g, cukry 14,04 g, sól 0,4 g, węglowodany ogółem 115,2 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 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 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 0,01 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 0,01 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/  
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

635 kcal  
białko ogółem 26,48 g, błonnik pokarmowy 4,41 g, cukry 0,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,87 g, sól 2,4 g, tłuszcz 23,28 g, węglowodany ogółem 80,76 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 100 g /Alergeny: 6,7/  
serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

Suma posiłków: 2048 kcal, białko ogółem 93,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,41 g, sól 5,83 g, tłuszcz 51,95 g, węglowodany ogółem 308,07 g, węglowodany przyswajalne 222,2 g, cukry 25,8 g, błonnik pokarmowy 16,51 g,

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

### Śniadanie

498 kcal  
białko ogółem 16,6 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, sól 2,23 g, tłuszcz 16,69 g, węglowodany ogółem 72,55 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g

szynka konserwowa /Alergeny: 1/  
szynka konserwowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 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

45 kcal

białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

## Obiad

672 kcal

białko ogółem 45,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany przyswajalne 86,65 g, błonnik pokarmowy 6,65 g, cukry 14,04 g, sól 0,4 g, węglowodany ogółem 115,2 g

## mandarynka kg

mandarynka kg 100 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 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 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 0,01 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 0,01 g

## Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na

parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

## Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Podwieczorek

14 kcal

białko ogółem 0,94 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, sól 0,54 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 2,57 g, cukry 0,87 g, węglowodany przyswajalne 0,92 g

## Salatka z ogórka kiszzonego i pomidora 63 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 30 g, pomidor 30 g, szczypior-pęczek 3 g, pieprz sztuki 1 g

## Kolacja

497 kcal

białko ogółem 35,36 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 0,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,67 g, sól 2,01 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 64,26 g, węglowodany przyswajalne 52,63 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

## roszponka

roszponka 25 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1726 kcal, białko ogółem 98,75 g, błonnik pokarmowy 25,65 g, cukry 32,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,75 g, sól 5,18 g, tłuszcz 40,26 g, węglowodany ogółem 265,78 g, węglowodany przyswajalne 191,51 g.