

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

817 kcal  
białko ogółem 42,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, sól 3,89 g, tłuszcz 26,44 g, węglowodany ogółem 105,46 g, węglowodany przyswajalne 84,11 g, cukry 22,13 g, błonnik pokarmowy 7,7 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 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 75 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 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**

68 kcal  
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/  
gruszka 120 g

**Obiad**

971 kcal  
białko ogółem 49,48 g, błonnik pokarmowy 7,35 g, cukry 14,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 1,75 g, tłuszcz 37,31 g, węglowodany ogółem 116,01 g, węglowodany przyswajalne 89,59 g

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,7,6,10,9,5,8,11/  
marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona 15 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, ślaska 15 g, bulion kostka-wolowa 0,0102 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, szynkowa 20 g

Bifteki (klops z serem feta) 210 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/  
łopatka mielona 130 g, cebula 15 g, jaja kurze 15 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 25 g, olej rzepakowy 5 ml

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/  
Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

**Kolacja**

476 kcal  
białko ogółem 14,22 g, błonnik pokarmowy 6,74 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, sól 2,11 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 62,33 g, węglowodany przyswajalne 56,42 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 75 g

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

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica drobiowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

**Kolacja II**

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/  
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2418 kcal, białko ogółem 108,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,98 g, sól 7,92 g, tłuszcz 80,46 g, węglowodany ogółem 319,53 g, węglowodany przyswajalne 230,12 g, cukry 65,68 g, błonnik pokarmowy 28,6 g.

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

871 kcal  
białko ogółem 44,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,29 g, sól 4,28 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 114,73 g, węglowodany przyswajalne 93,76 g, cukry 21,84 g, błonnik pokarmowy 6,56 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko 1l.-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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

### Obiad

916 kcal  
białko ogółem 43,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g, tłuszcz 24,03 g, węglowodany przyswajalne 73,15 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 140,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 18,73 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/  
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/  
łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/  
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Kolacja

530 kcal  
białko ogółem 16,57 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 2,5 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 71,6 g, węglowodany przyswajalne 66,07 g

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

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

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica drobiowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

### Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/  
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2494 kcal, białko ogółem 109,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,56 g, sól 7,41 g, tłuszcz 74,87 g, węglowodany ogółem 362,07 g, węglowodany przyswajalne 232,98 g, cukry 59,02 g, błonnik pokarmowy 26,96 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

599 kcal  
białko ogółem 36,7 g, białnik pokarmowy 8,61 g,  
cukry 9,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82  
g, sól 2,87 g, tłuszcz 17,79 g, węglowodany  
ogółem 76,66 g, węglowodany przyswajalne  
54,85 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal  
białko ogółem 0,43 g, białnik pokarmowy 3,84 g,  
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany  
ogółem 18,24 g

## Obiad

958 kcal  
białko ogółem 44,1 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 6,39 g, tłuszcz 31,44 g,  
węglowodany przyswajalne 71,1 g, sól 0,36 g,  
węglowodany ogółem 132,8 g, białnik  
pokarmowy 7,81 g, cukry 15,81 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1  
g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł.  
10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

116 kcal  
białko ogółem 4,8 g, białnik pokarmowy 7,22 g,  
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany  
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne  
12,91 g

## Kolacja

463 kcal  
białko ogółem 16,75 g, białnik pokarmowy 9,33  
g, cukry 1,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,66 g, sól 2,06 g, tłuszcz 12,89 g, węglowodany  
ogółem 65,31 g, węglowodany przyswajalne  
57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

południca drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

południca drobiowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, białnik pokarmowy 2,97 g,  
cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem  
17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2290 kcal, białko ogółem 105,09 g, białnik pokarmowy 39,78 g, cukry 63,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, sól 5,54 g, tłuszcz 64,07 g, węglowodany ogółem 328,08 g, węglowodany przyswajalne 195,89 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

834 kcal  
białko ogółem 44,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,55 g, sól 4,28 g, tłuszcz 22,49 g, węglowodany przyswajalne 114,69 g, węglowodany ogółem 93,72 g, cukry 21,81 g, błonnik pokarmowy 6,56 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 10 g

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

szynkowa 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

916 kcal  
białko ogółem 43,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g, tłuszcz 24,03 g, węglowodany przyswajalne 73,15 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 140,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 18,73 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

493 kcal  
białko ogółem 16,53 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g, sól 2,5 g, tłuszcz 12,59 g, węglowodany ogółem 71,56 g, węglowodany przyswajalne 66,03 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2420 kcal, białko ogółem 109,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,08 g, sól 7,41 g, tłuszcz 66,61 g, węglowodany ogółem 361,99 g, węglowodany przyswajalne 232,9 g, cukry 58,96 g, błonnik pokarmowy 26,96 g,

## D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

### Śniadanie

871 kcal  
białko ogółem 44,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,29 g, sól 4,28 g, tłuszcz 26,62 g, węglowodany ogółem 114,73 g, węglowodany przyswajalne 93,76 g, cukry 21,84 g, błonnik pokarmowy 6,56 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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

pomidor  
pomidor 60 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

91 kcal  
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

## Obiad

916 kcal  
białko ogółem 43,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g, tłuszcz 24,03 g, węglowodany przyswajalne 73,15 g, sól 0,45 g, węglowodany ogółem 140,42 g, błonnik pokarmowy 9,93 g, cukry 18,73 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/  
skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/  
łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

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

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/  
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

530 kcal  
białko ogółem 16,57 g, błonnik pokarmowy 5,6 g, cukry 1,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 2,5 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 71,6 g, węglowodany przyswajalne 66,07 g

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

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

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica drobiowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

roszponka  
roszponka 25 g

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

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/  
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2494 kcal, białko ogółem 109,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,56 g, sól 7,41 g, tłuszcz 74,87 g, węglowodany ogółem 362,07 g, węglowodany przyswajalne 232,98 g, cukry 59,02 g, błonnik pokarmowy 26,96 g.

## D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

### Śniadanie

599 kcal  
białko ogółem 36,7 g, białnik pokarmowy 8,61 g,  
cukry 9,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82  
g, sól 2,87 g, tłuszcz 17,79 g, węglowodany  
ogółem 76,66 g, węglowodany przyswajalne  
54,85 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal  
białko ogółem 0,43 g, białnik pokarmowy 3,84 g,  
cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany  
ogółem 18,24 g

## Obiad

916 kcal  
białko ogółem 43,99 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 6,88 g, tłuszcz 24,03 g,  
węglowodany przyswajalne 73,15 g, sól 0,45 g,  
węglowodany ogółem 140,42 g, białnik  
pokarmowy 9,93 g, cukry 18,73 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 0,01 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1  
g, jarzynka 200g 0,01 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł.  
10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

116 kcal  
białko ogółem 4,8 g, białnik pokarmowy 7,22 g,  
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany  
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne  
12,91 g

## Kolacja

463 kcal  
białko ogółem 16,75 g, białnik pokarmowy 9,33  
g, cukry 1,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,66 g, sól 2,06 g, tłuszcz 12,89 g, węglowodany  
ogółem 65,31 g, węglowodany przyswajalne  
57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połudwica drobiowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, białnik pokarmowy 2,97 g,  
cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem  
17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2248 kcal, białko ogółem 104,98 g, białnik pokarmowy 41,9 g, cukry 66,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,19 g, sól 5,63 g, tłuszcz 56,66 g, węglowodany ogółem 335,7 g, węglowodany przyswajalne 197,94 g,