

# JADŁOSPIS NA 2026-05-03 (niedziela)

## D01 dieta podstawowa

### Śniadanie

588 kcal  
białko ogółem 20,21 g, błonnik pokarmowy 0,73 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, sól 2,38 g, tłuszcz 22,68 g, węglowodany ogółem 75,38 g, węglowodany przyswajalne 39,97 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

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

kawa anatol 44,99964 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

813 kcal  
białko ogółem 49,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, tłuszcz 17,84 g, węglowodany przyswajalne 95,52 g, błonnik pokarmowy 10,4 g, cukry 16,98 g, sól 1,57 g, węglowodany ogółem 121,39 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 300 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 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

### Kolacja

472 kcal  
białko ogółem 26,28 g, błonnik pokarmowy 1,46 g, cukry 4,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,33 g, sól 2,87 g, tłuszcz 20,16 g, węglowodany ogółem 45,75 g, węglowodany przyswajalne 39,49 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 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

### Kolacja II

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Suma posiłków: 1971 kcal, białko ogółem 96,2 g, błonnik pokarmowy 12,59 g, cukry 52,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g, sól 6,82 g, tłuszcz 60,68 g, węglowodany ogółem 265,92 g, węglowodany przyswajalne 174,98 g.

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

728 kcal  
białko ogółem 27,54 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 g, sól 2,91 g, tłuszcz 23,8 g, węglowodany ogółem 101,31 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 44,99964 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

755 kcal  
białko ogółem 46,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, tłuszcz 15,21 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g, błonnik pokarmowy 10,7 g, cukry 14,76 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 115,95 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

601 kcal  
białko ogółem 33,17 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,52 g, sól 3,39 g, tłuszcz 21,16 g, węglowodany ogółem 69,13 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 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

## Kolacja II

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Suma posiłków: 2182 kcal, białko ogółem 107,37 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, cukry 50,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,27 g, sól 7,43 g, tłuszcz 60,17 g, węglowodany ogółem 309,79 g, węglowodany przyswajalne 215,11 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

583 kcal  
białko ogółem 36,23 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 7,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, sól 2,51 g, tłuszcz 17,74 g, węglowodany ogółem 82,73 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

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

kawa anatol 44,99964 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

## Obiad

755 kcal  
białko ogółem 46,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, tłuszcz 15,21 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g, błonnik pokarmowy 10,7 g, cukry 14,76 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 115,95 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 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

## Kolacja

532 kcal  
białko ogółem 33,36 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 2,89 g, tłuszcz 17,27 g, węglowodany ogółem 62,78 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

jabłka

jabłka 120 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 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

46 kcal  
białko ogółem 3,3 g, cukry 4,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1 g, sól 0,1 g, tłuszcz 1,5 g, węglowodany ogółem 4,7 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 100,00125 g

Suma posiłków: 2107 kcal, białko ogółem 123,54 g, błonnik pokarmowy 29,86 g, cukry 68,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,35 g, sól 8,55 g, tłuszcz 52,49 g, węglowodany ogółem 310,35 g, węglowodany przyswajalne 195,29 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

600 kcal  
białko ogółem 36,28 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,79 g, sól 3,02 g, tłuszcz 15,1 g, węglowodany ogółem 91,15 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 44,99964 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

755 kcal  
białko ogółem 46,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, tłuszcz 15,21 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g, błonnik pokarmowy 10,7 g, cukry 14,76 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 115,95 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**  
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

541 kcal  
białko ogółem 33,11 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 3,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,14 g, sól 3,39 g, tłuszcz 14,56 g, węglowodany ogółem 69,07 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

**baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/**  
baleron płocki 45 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

## Kolacja II

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

**soczki b/c**  
soczki b/c 220 ml

Suma posiłków: 1994 kcal, białko ogółem 116,05 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, cukry 50,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,01 g, sól 7,54 g, tłuszcz 44,87 g, węglowodany ogółem 299,57 g, węglowodany przyswajalne 214,99 g.

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

### Śniadanie

728 kcal  
białko ogółem 27,54 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 9,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 g, sól 2,91 g, tłuszcz 23,8 g, węglowodany ogółem 101,31 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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 45 g

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

**pomidor**  
pomidor 60 g

**kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/**  
kawa anatol 44,99964 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

755 kcal  
białko ogółem 46,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, tłuszcz 15,21 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g, błonnik pokarmowy 10,7 g, cukry 14,76 g, sól 1,13 g, węglowodany ogółem 115,95 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**  
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**  
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

**kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

601 kcal  
białko ogółem 33,17 g, błonnik pokarmowy 4,3 g,  
cukry 3,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
12,52 g, sól 3,39 g, tłuszcz 21,16 g,  
węglowodany ogółem 69,13 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 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

## Kolacja II

92 kcal  
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Suma posiłków: 2182 kcal, białko ogółem 107,37 g, błonnik pokarmowy 19,56 g, cukry 50,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,27 g, sól 7,43 g, tłuszcz 60,17 g, węglowodany ogółem 309,79 g, węglowodany przyswajalne 215,11 g.

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

### Śniadanie

583 kcal  
białko ogółem 36,23 g, błonnik pokarmowy 8,03 g,  
cukry 7,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,45 g, sól 2,51 g, tłuszcz 17,74 g, węglowodany  
ogółem 82,73 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

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

kawa anatol 44,99964 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

755 kcal  
białko ogółem 46,66 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,08 g, tłuszcz 15,21 g,  
węglowodany przyswajalne 93,15 g, błonnik  
pokarmowy 10,7 g, cukry 14,76 g, sól 1,13 g,  
węglowodany ogółem 115,95 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g  
0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:  
1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka  
korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 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 z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 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

532 kcal  
białko ogółem 33,36 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, sól 2,89 g, tłuszcz 17,27 g, węglowodany ogółem 62,78 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 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

46 kcal  
białko ogółem 3,3 g, cukry 4,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1 g, sól 0,1 g, tłuszcz 1,5 g, węglowodany ogółem 4,7 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 100,00125 g

Suma posiłków: 2107 kcal, białko ogółem 123,54 g, błonnik pokarmowy 29,86 g, cukry 68,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,35 g, sól 8,55 g, tłuszcz 52,49 g, węglowodany ogółem 310,35 g, węglowodany przyswajalne 195,29 g,

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

139 kcal  
białko ogółem 7,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, tłuszcz 2,97 g, węglowodany przyswajalne 20,28 g, błonnik pokarmowy 1,91 g, cukry 1,84 g, sól 0,09 g, węglowodany ogółem 22,17 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

### Obiad

658 kcal  
białko ogółem 42,14 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g, tłuszcz 14,83 g, węglowodany ogółem 95,24 g, cukry 12,15 g, sól 1,48 g, węglowodany przyswajalne 75,24 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Suma posiłków: 797 kcal, białko ogółem 49,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, tłuszcz 17,8 g, węglowodany przyswajalne 95,52 g, błonnik pokarmowy 10,3 g, cukry 13,99 g, sól 1,57 g, węglowodany ogółem 117,41 g,