

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

717 kcal  
białko ogółem 34,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 2,06 g, tłuszcz 22,17 g, węglowodany ogółem 98,16 g, węglowodany przyswajalne 66,51 g, cukry 12,48 g, błonnik pokarmowy 7,28 g

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

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 75 g

**chleb żytni jasny /Alergeny: 1/**

chleb żytni jasny 35,001 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 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 70 g

**sałata masłowa**

sałata masłowa 30,0006 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**

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

**kiwi kg**

kiwi kg 100 g

**Obiad**

1086 kcal  
białko ogółem 46,97 g, błonnik pokarmowy 15,88 g, cukry 35,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, sól 1,35 g, tłuszcz 33 g, węglowodany ogółem 162,47 g, węglowodany przyswajalne 117,67 g

**Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/**

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurcze 25 g, ziemniaki 150 g

**Udko z kurczaka po cygańsku 180 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,13/**

ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 10 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, passata pomidorowa 10 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, cebula 15 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

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

**Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/**

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

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

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

**Kolacja**

604 kcal  
białko ogółem 29,34 g, błonnik pokarmowy 6,1 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,47 g, sól 2,83 g, tłuszcz 28,6 g, węglowodany ogółem 60 g, węglowodany przyswajalne 52 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 75 g

**chleb żytni jasny /Alergeny: 1/**

chleb żytni jasny 35,001 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 14 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**

ser żółty 45 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Kolacja II**

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 g

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

749 kcal  
białko ogółem 36,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,44 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 102,81 g, węglowodany przyswajalne 76,16 g, cukry 10,37 g, błonnik pokarmowy 4,74 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

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

szynkowa 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

### Obiad

980 kcal  
białko ogółem 48,84 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 18,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,68 g, sól 1,06 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany ogółem 144,32 g, węglowodany przyswajalne 108,81 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

671 kcal  
białko ogółem 27,13 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, sól 2,31 g, tłuszcz 25,47 g, węglowodany ogółem 84,22 g, węglowodany przyswajalne 61,6 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2506 kcal, białko ogółem 113,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,63 g, sól 5,81 g, tłuszcz 75,02 g, węglowodany ogółem 355,45 g, węglowodany przyswajalne 246,57 g, cukry 49,15 g, błonnik pokarmowy 22,95 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Śniadanie

624 kcal

białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 9,6 g, cukry 9,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, sól 1,9 g, tłuszcz 17,26 g, węglowodany ogółem 87,12 g, węglowodany przyswajalne 53,59 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

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 70 g

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

60 kcal

białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

## Obiad

982 kcal

białko ogółem 49,46 g, błonnik pokarmowy 14,54 g, cukry 22,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, sól 1,33 g, tłuszcz 26,93 g, węglowodany ogółem 147,77 g, węglowodany przyswajalne 114,65 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

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

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

80 kcal

białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

## Kolacja

595 kcal

białko ogółem 31,78 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g, sól 2,72 g, tłuszcz 25,72 g, węglowodany ogółem 62,88 g, węglowodany przyswajalne 52,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 45 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

46 kcal

białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2387 kcal, białko ogółem 119,66 g, błonnik pokarmowy 43,46 g, cukry 61,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,09 g, sól 6,03 g, tłuszcz 71,51 g, węglowodany ogółem 336,8 g, węglowodany przyswajalne 226,38 g,

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

689 kcal  
białko ogółem 36,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,68 g, sól 2,44 g, tłuszcz 15,4 g, węglowodany ogółem 102,75 g, węglowodany przyswajalne 76,1 g, cukry 10,32 g, błonnik pokarmowy 4,74 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 7 g

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

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

sałata masłowa  
sałata masłowa 30,0006 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

## Obiad

861 kcal  
białko ogółem 43,94 g, błonnik pokarmowy 11,57 g, cukry 13,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,91 g, sól 1,54 g, tłuszcz 22,04 g, węglowodany ogółem 131,78 g, węglowodany przyswajalne 105,75 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/  
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurcze 25 g, ziemniaki 150 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 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 cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Kolacja

530 kcal  
białko ogółem 19,18 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 18,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g, sól 2,21 g, tłuszcz 12,7 g, węglowodany ogółem 85,77 g, węglowodany przyswajalne 61,55 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

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

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

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

## Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2186 kcal, białko ogółem 101 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,15 g, sól 6,19 g, tłuszcz 51,04 g, węglowodany ogółem 344,4 g, węglowodany przyswajalne 243,4 g, cukry 59,31 g, błonnik pokarmowy 25,67 g,

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

### Śniadanie

749 kcal  
białko ogółem 36,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,44 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 102,81 g, węglowodany przyswajalne 76,16 g, cukry 10,37 g, błonnik pokarmowy 4,74 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

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

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

sałata masłowa  
sałata masłowa 30,0006 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

## Obiad

980 kcal  
białko ogółem 48,84 g, błonnik pokarmowy 8,85 g, cukry 18,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,68 g, sól 1,06 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany ogółem 144,32 g, węglowodany przyswajalne 108,81 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/  
marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g, botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/  
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

671 kcal  
białko ogółem 27,13 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 3,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, sól 2,31 g, tłuszcz 25,47 g, węglowodany ogółem 84,22 g, węglowodany przyswajalne 61,6 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 14 g

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

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

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

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

## Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2506 kcal, białko ogółem 113,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,63 g, sól 5,81 g, tłuszcz 75,02 g, węglowodany ogółem 355,45 g, węglowodany przyswajalne 246,57 g, cukry 49,15 g, błonnik pokarmowy 22,95 g.

## D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węgl. + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

### Śniadanie

624 kcal  
białko ogółem 34,22 g, błonnik pokarmowy 9,6 g,  
cukry 9,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g,  
sól 1,9 g, tłuszcz 17,26 g, węglowodany ogółem  
87,12 g, węglowodany przyswajalne 53,59 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

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 70 g

sałata masłowa

sałata masłowa 30,0006 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

## Obiad

982 kcal  
białko ogółem 49,46 g, błonnik pokarmowy 14,54  
g, cukry 22,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,77 g, sól 1,33 g, tłuszcz 26,93 g, węglowodany  
ogółem 147,77 g, węglowodany przyswajalne  
114,65 g

Botwinka na wywarze mięsno-jarzynowym 350 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11/

marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 5 g, jarzynka 200g 0,1 g, czosnek  
mielony 2 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, pietruszka nać 4,9998 g,  
botwinka 15 g, skrzydełka 20 g, jaja kurze 25 g, ziemniaki 150 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:  
1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g,  
czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka grillowa 150 g /Alergeny: 3,1,5,6,8,9,10,11,7/

marchew 100 g, pietruszka korzeń kg 50 g, cebula 10 g, Papryka czerwona kg 20 g, jabłka 10 g, Cukier  
puder kg 5 g, papryka mielona sztuki 1 g, sól 0,01 g, ocet 3 ml, mleko1l.-karton 10 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

80 kcal  
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g,  
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12  
g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem  
14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby  
10 g

## Kolacja

595 kcal  
białko ogółem 31,78 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,  
cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,36  
g, sól 2,72 g, tłuszcz 25,72 g, węglowodany  
ogółem 62,88 g, węglowodany przyswajalne  
52,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 45 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,  
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04  
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2387 kcal, białko ogółem 119,66 g, błonnik pokarmowy 43,46 g, cukry 61,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,09 g, sól 6,03 g, tłuszcz 71,51 g,  
węglowodany ogółem 336,8 g, węglowodany przyswajalne 226,38 g,