

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

929 kcal  
białko ogółem 43,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, sól 3,31 g, tłuszcz 31,09 g, węglowodany ogółem 121,17 g, węglowodany przyswajalne 86,93 g, cukry 24,05 g, błonnik pokarmowy 6,44 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 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

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

kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

915 kcal  
białko ogółem 48,32 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 17,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, sól 1,08 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 136,22 g, węglowodany przyswajalne 106,5 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, chleb pszenno żytni Ciechociński 15 g, pieprz sztuki 1 g

Gołąbki z mięs. łopatk. zawijane w sosie pomidor. 165 g duszenie /Alergeny: 3,1,6,9,5,10,11,13/

łopatka mielona 120 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g, kapusta biała 100 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 15,3 g, błonnik pokarmowy 3,74 g, cukry 5,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,55 g, sól 2,91 g, tłuszcz 22,39 g, węglowodany ogółem 65,32 g, węglowodany przyswajalne 56,03 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

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

połędwica drobiowa 45 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 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

963 kcal  
białko ogółem 47,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,79 g, sól 3,44 g, tłuszcz 31,25 g, węglowodany ogółem 124,15 g, węglowodany przyswajalne 92,51 g, cukry 21,29 g, błonnik pokarmowy 6,68 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kielbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

### Obiad

865 kcal  
białko ogółem 41,86 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 18,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,97 g, sól 0,45 g, tłuszcz 15,35 g, węglowodany ogółem 149,75 g, węglowodany przyswajalne 116,13 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

### Kolacja

599 kcal  
białko ogółem 19,53 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 4,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,64 g, sól 3,05 g, tłuszcz 22,84 g, węglowodany ogółem 72,47 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 15 g

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

połudwica drobiowa 45 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 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: 2556 kcal, białko ogółem 109,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 53,44 g, sól 6,96 g, tłuszcz 70,16 g, węglowodany ogółem 377,87 g, węglowodany przyswajalne 270,25 g, cukry 68,98 g, błonnik pokarmowy 29,07 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

680 kcal  
białko ogółem 37,74 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 12,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, sól 2,77 g, tłuszcz 21,33 g, węglowodany ogółem 87,55 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

## Obiad

815 kcal  
białko ogółem 41,05 g, błonnik pokarmowy 11,89 g, cukry 12,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5 g, sól 0,85 g, tłuszcz 14,05 g, węglowodany ogółem 139,04 g, węglowodany przyswajalne 114 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/

marchew 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

579 kcal  
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 4,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, sól 2,89 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 67,81 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica drobiowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 70 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

60 kcal  
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2263 kcal, białko ogółem 106,59 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, cukry 54,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 54,19 g, sól 6,69 g, tłuszcz 60,31 g, węglowodany ogółem 332,1 g, węglowodany przyswajalne 224,08 g,

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

903 kcal  
białko ogółem 47,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,41 g, sól 3,44 g, tłuszcz 24,64 g, węglowodany ogółem 124,02 g, węglowodany przyswajalne 92,45 g, cukry 21,24 g, błonnik pokarmowy 6,61 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
7,1/

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 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 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

## Obiad

902 kcal  
białko ogółem 39,84 g, błonnik pokarmowy 13,01 g, cukry 24,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,62 g, sól 1,57 g, tłuszcz 17,65 g, węglowodany ogółem 156,24 g, węglowodany przyswajalne 116,58 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pieczone kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 13,73 g, błonnik pokarmowy 6,36 g, cukry 11,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,24 g, węglowodany ogółem 77,62 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 15 g

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

połędwica drobiowa 45 g

mus warzywny

mus warzywny 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

Suma posiłków: 2417 kcal, białko ogółem 101,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,21 g, sól 7,38 g, tłuszcz 57,85 g, węglowodany ogółem 380,28 g, węglowodany przyswajalne 270,64 g, cukry 73,35 g, błonnik pokarmowy 29,82 g.

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

### Śniadanie

963 kcal  
białko ogółem 47,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,79 g, sól 3,44 g, tłuszcz 31,25 g, węglowodany ogółem 124,15 g, węglowodany przyswajalne 92,51 g, cukry 21,29 g, błonnik pokarmowy 6,68 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 g

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

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

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

## Obiad

865 kcal  
białko ogółem 41,86 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 18,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,97 g, sól 0,45 g, tłuszcz 15,35 g, węglowodany ogółem 149,75 g, węglowodany przyswajalne 116,13 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie  
jabłka 160 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/  
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

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

## Kolacja

599 kcal  
białko ogółem 19,53 g, błonnik pokarmowy 4,96 g, cukry 4,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,64 g, sól 3,05 g, tłuszcz 22,84 g, węglowodany ogółem 72,47 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 15 g

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

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/  
pasztet wieprz. pieczony 50 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: 2556 kcal, białko ogółem 109,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 53,44 g, sól 6,96 g, tłuszcz 70,16 g, węglowodany ogółem 377,87 g, węglowodany przyswajalne 270,25 g, cukry 68,98 g, błonnik pokarmowy 29,07 g.

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

### Śniadanie

680 kcal  
białko ogółem 37,74 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 12,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, sól 2,77 g, tłuszcz 21,33 g, węglowodany ogółem 87,55 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 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

83 kcal  
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

## Obiad

813 kcal  
białko ogółem 41,62 g, błonnik pokarmowy 11,59 g, cukry 8,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g, sól 0,45 g, tłuszcz 15,26 g, węglowodany ogółem 136,92 g, węglowodany przyswajalne 113,88 g

dietetyczna zupa dyniowa z makaronem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, makaron 35 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

579 kcal  
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 8,8 g, cukry 4,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, sól 2,89 g, tłuszcz 22,21 g, węglowodany ogółem 67,81 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połędwica drobiowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 70 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

60 kcal  
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Suma posiłków: 2261 kcal, białko ogółem 107,16 g, błonnik pokarmowy 35,9 g, cukry 51,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 55,15 g, sól 6,29 g, tłuszcz 61,52 g, węglowodany ogółem 329,98 g, węglowodany przyswajalne 223,96 g.

## Dieta Stołowska

### Drugie śniadanie

204 kcal  
białko ogółem 8,37 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 6,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, sól 0,32 g, tłuszcz 6,76 g, węglowodany ogółem 30,21 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

zupa dyniowa z grzankami (X) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, śmietanka 36% 10 ml, skrzydełka 20 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, chleb pszenno żytni Ciecociński 15 g, pieprz sztuki 1 g

### Obiad

711 kcal  
białko ogółem 39,95 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 11,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,87 g, sól 0,76 g, tłuszcz 16,2 g, węglowodany ogółem 106,01 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g

**surówka kopenhaska 110 g /Alergeny: 10,3,7,1,6/**

marchew 35 g, ogórek konserwowy 25,002 g, cebula 15 g, Jogurt naturalny 10 g, musztarda sareska 210g 5 g, szczypior-pęczek 2,0001 g, pietruszka nać 1,9998 g, sałata lodowa 100 g

**Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

**Gołąbki z mięs. łopatk. zawijane w sosie pomidor. 165 g duszenie /Alergeny: 3,1,6,9,5,10,11,13/**

łopatka mielona 120 g, cebula 8 g, ryż 10 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, czosnek świeży 1,0002 g, olej rzepakowy 3 ml, pieprz sztuki 1 g, kapusta biała 100 g

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

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

*Suma posiłków: 915 kcal, białko ogółem 48,32 g, błonnik pokarmowy 13,79 g, cukry 17,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, sól 1,08 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 136,22 g, węglowodany przyswajalne 106,5 g.*