

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

827 kcal  
białko ogółem 30,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,39 g, tłuszcz 27,15 g, węglowodany ogółem 117,6 g, węglowodany przyswajalne 90,29 g, cukry 22,78 g, błonnik pokarmowy 6,16 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

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 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

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

830 kcal  
białko ogółem 42,87 g, błonnik pokarmowy 13,55 g, cukry 20,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,09 g, tłuszcz 21,24 g, węglowodany ogółem 123,93 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 220 g duszenie /Alergeny: 10,1,11,6,9/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszka 10,0016 g, kukurydza konserwowa 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/  
ryż 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/  
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

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

Kolacja

545 kcal  
białko ogółem 22,15 g, błonnik pokarmowy 10,76 g, cukry 16,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, sól 2,18 g, tłuszcz 18,47 g, węglowodany ogółem 80,74 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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/  
szynka rodzinna gotowana 45 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny: 6,1,9,3,5,8,10,11,13/  
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik tuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 g

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

Kolacja II

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan  
banan 150 g

Suma posiłków: 2408 kcal, białko ogółem 98,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,51 g, sól 6,66 g, tłuszcz 67,81 g, węglowodany ogółem 372,52 g, węglowodany przyswajalne 248,89 g, cukry 97,55 g, błonnik pokarmowy 36,02 g.

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

879 kcal  
białko ogółem 35,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, sól 2,53 g, tłuszcz 27,6 g, węglowodany ogółem 124,75 g, węglowodany przyswajalne 95,87 g, cukry 21,84 g, błonnik pokarmowy 7,38 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

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 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

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

683 kcal  
białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, sól 3,12 g, tłuszcz 7,88 g, węglowodany ogółem 114,06 g, węglowodany przyswajalne 84,34 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

### Kolacja

683 kcal  
białko ogółem 30,04 g, błonnik pokarmowy 14,22 g, cukry 15,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,95 g, sól 2,8 g, tłuszcz 19,66 g, węglowodany ogółem 104,62 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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/  
szynka rodzinna gotowana 50 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny: 6,1,9,3,5,8,10,11,13/  
ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik tuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 112,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,45 g, sól 8,46 g, tłuszcz 62,64 g, węglowodany ogółem 361,26 g, węglowodany przyswajalne 240,08 g, cukry 57,45 g, błonnik pokarmowy 34,41 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

572 kcal  
białko ogółem 24,84 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 10,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 1,86 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 83,29 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

691 kcal  
białko ogółem 43,81 g, błonnik pokarmowy 9,79 g, cukry 18,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g, sól 2,17 g, tłuszcz 11,62 g, węglowodany ogółem 111,54 g, węglowodany przyswajalne 85,86 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

87 kcal  
białko ogółem 3,68 g, błonnik pokarmowy 2,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,87 g, węglowodany przyswajalne 4,83 g, węglowodany ogółem 8,04 g, cukry 0,6 g

Salatka z burakiem, serem feta i roszponką 120 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

buraki 65 g, ser sałatkowy 15 g, bazylija 1 g, roszponka 15 g, cytryna 1 g, olej rzepakowy 3 ml

## Kolacja

613 kcal  
białko ogółem 30,12 g, błonnik pokarmowy 18,06 g, cukry 15,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 15,77 g, węglowodany ogółem 98,22 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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: 2109 kcal, białko ogółem 105,86 g, błonnik pokarmowy 44,96 g, cukry 70,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, sól 7,03 g, tłuszcz 49,86 g, węglowodany ogółem 333,58 g, węglowodany przyswajalne 196,37 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

819 kcal  
białko ogółem 35,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, sól 2,53 g, tłuszcz 21 g, węglowodany ogółem 124,69 g, węglowodany przyswajalne 95,81 g, cukry 21,79 g, błonnik pokarmowy 7,38 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 7 g

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor  
pomidor 60 g

rukola sałata  
rukola sałata 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

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

691 kcal  
białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 21,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, sól 3,12 g, tłuszcz 7,88 g, węglowodany ogółem 116,06 g, węglowodany przyswajalne 84,34 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

## Kolacja

528 kcal  
białko ogółem 33,49 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 3,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, sól 3,75 g, tłuszcz 13,44 g, węglowodany ogółem 67,9 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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/  
szynka rodzinna gotowana 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 g

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

## Kolacja II

146 kcal  
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan  
banan 150 g

Suma posiłków: 2275 kcal, białko ogółem 117,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,22 g, sól 9,41 g, tłuszcz 50,27 g, węglowodany ogółem 361,73 g, węglowodany przyswajalne 272,66 g, cukry 75,99 g, błonnik pokarmowy 26,93 g.

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

### Śniadanie

879 kcal  
białko ogółem 35,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, sól 2,53 g, tłuszcz 27,6 g, węglowodany ogółem 124,75 g, węglowodany przyswajalne 95,87 g, cukry 21,84 g, błonnik pokarmowy 7,38 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

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

szynkowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

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

683 kcal  
białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, sól 3,12 g, tłuszcz 7,88 g, węglowodany ogółem 114,06 g, węglowodany przyswajalne 84,34 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

683 kcal  
białko ogółem 30,04 g, błonnik pokarmowy 14,22 g, cukry 15,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,95 g, sól 2,8 g, tłuszcz 19,66 g, węglowodany ogółem 104,62 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

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 112,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,45 g, sól 8,46 g, tłuszcz 62,64 g, węglowodany ogółem 361,26 g, węglowodany przyswajalne 240,08 g, cukry 57,45 g, błonnik pokarmowy 34,41 g.

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

### Śniadanie

572 kcal  
białko ogółem 24,84 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 10,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 1,86 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 83,29 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 naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

683 kcal  
białko ogółem 45,54 g, błonnik pokarmowy 10,91 g, cukry 19,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, sól 3,12 g, tłuszcz 7,88 g, węglowodany ogółem 114,06 g, węglowodany przyswajalne 84,34 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Zawijaniec z warzywami 170 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, marchew 10 g, seler 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

87 kcal  
białko ogółem 3,68 g, błonnik pokarmowy 2,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,87 g, węglowodany przyswajalne 4,83 g, węglowodany ogółem 8,04 g, cukry 0,6 g

Salatka z burakiem, serem feta i roszponką 120 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

buraki 65 g, ser sałatkowy 15 g, bazylija 1 g, roszponka 15 g, cytryna 1 g, olej rzepakowy 3 ml

## Kolacja

613 kcal  
białko ogółem 30,12 g, błonnik pokarmowy 18,06 g, cukry 15,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,25 g, sól 2,3 g, tłuszcz 15,77 g, węglowodany ogółem 98,22 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka rodzinna gotowana 50 g

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g /Alergeny:

6,1,9,3,5,8,10,11,13/

ciecierzyca 80 g, pomidory suszone 30 g, słonecznik łuskany 2 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 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: 2101 kcal, białko ogółem 107,59 g, błonnik pokarmowy 46,08 g, cukry 71,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,45 g, sól 7,98 g, tłuszcz 46,12 g, węglowodany ogółem 336,1 g, węglowodany przyswajalne 194,85 g,

## Dieta Stołowska

### Drugie śniadanie

173 kcal  
białko ogółem 6,12 g, błonnik pokarmowy 5,39 g, cukry 6,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, sól 0,99 g, tłuszcz 6,48 g, węglowodany ogółem 25,82 g, węglowodany przyswajalne 19,52 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

## Obiad

657 kcal  
białko ogółem 36,75 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 13,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, sól 1,1 g, tłuszcz 14,76 g, węglowodany ogółem 98,11 g, węglowodany przyswajalne 66,89 g

### Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

### Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 220 g duszenie /Alergeny: 10,1,11,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszka 10,0016 g, kukurydza konserwowa 10 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 g

### Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 0,01 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Suma posiłków: 830 kcal, białko ogółem 42,87 g, błonnik pokarmowy 13,55 g, cukry 20,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,09 g, tłuszcz 21,24 g, węglowodany ogółem 123,93 g, węglowodany przyswajalne 86,41 g,