

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

830 kcal  
białko ogółem 33,67 g, błonnik pokarmowy 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,05 g, sól 2,41 g, tłuszcz 31,61 g, węglowodany ogółem 104,04 g, węglowodany przyswajalne 76,76 g, cukry 21,46 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**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

**kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa żywiecka 45 g

**serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/**

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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**

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

**Obiad**

989 kcal  
białko ogółem 60,73 g, tłuszcz 29,73 g, błonnik pokarmowy 9,19 g, cukry 14,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, sól 2,32 g, węglowodany ogółem 127,6 g, węglowodany przyswajalne 90,64 g

**Zupa cebulowa z grzanką 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1,6,9,10,5,8,11,13/**

biodrówka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, cebula 30 g, mąka pszenna 20 g, śmietana 12% tł. 20 g, jarzynka 200g 1 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, pietruszka nać 1,9998 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g

**Kieszonka schabowa farszem serowo-szpinakowym 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 3 g, sól 0,01 g, jaja kurze 30 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 20 g, szpinak mrożony 15 g, czosnek mielony 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, olej rzepakowy 5 ml

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

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

**sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/**

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazyliia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

**Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

**Kolacja**

494 kcal  
białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 5,28 g, cukry 4,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, sól 3,38 g, tłuszcz 20,43 g, węglowodany ogółem 60,53 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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 miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/**

połędwica miodowa 45 g

**ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/**

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

**ogórki kiszzone**

ogórki kiszzone 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Kolacja II**

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 70 g

Suma posiłków: 2406 kcal, białko ogółem 113,81 g, błonnik pokarmowy 24,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,35 g, sól 8,12 g, tłuszcz 82,15 g, węglowodany ogółem 316,81 g, węglowodany przyswajalne 217,62 g, cukry 58,91 g,

**D02 dieta łatwostrawna**

## Śniadanie

871 kcal  
białko ogółem 36,3 g, błonnik pokarmowy 4,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,43 g, sól 2,73 g, tłuszcz 32,54 g, węglowodany ogółem 108,08 g, węglowodany przyswajalne 81,43 g, cukry 21,17 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa żywiecka 50 g

**serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/**

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

682 kcal  
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46 g, cukry 17,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany ogółem 108,43 g, węglowodany przyswajalne 80,47 g

**Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

marzech 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 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/**

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

**Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 21,07 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, sól 2,58 g, tłuszcz 20,65 g, węglowodany ogółem 66,35 g, węglowodany przyswajalne 56,63 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/**

połędwica miodowa 50 g

**ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/**

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata masłowa**

sałata masłowa 25,0005 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 70 g

Suma posiłków: 2200 kcal, białko ogółem 103,11 g, błonnik pokarmowy 21,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,87 g, sól 6,54 g, tłuszcz 64,34 g, węglowodany ogółem 313,1 g, węglowodany przyswajalne 218,53 g, cukry 66,81 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

626 kcal  
białko ogółem 26,32 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 9,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,07 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 80,37 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 żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

## Obiad

723 kcal  
białko ogółem 49,38 g, błonnik pokarmowy 6,32 g, cukry 8,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g, sól 1,49 g, tłuszcz 17,26 g, węglowodany ogółem 99,13 g, węglowodany przyswajalne 78,39 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

93 kcal  
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g, cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

## Kolacja

478 kcal  
białko ogółem 21,06 g, błonnik pokarmowy 7,98 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, sól 3,27 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 63,4 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 99,91 g, błonnik pokarmowy 31,49 g, cukry 56,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, sól 6,85 g, tłuszcz 57,72 g, węglowodany ogółem 291,24 g, węglowodany przyswajalne 185,23 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

798 kcal  
białko ogółem 35,14 g, błonnik pokarmowy 4,4 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 12,68 g, sól 2,65  
g, tłuszcz 25,04 g, węglowodany ogółem 107,95  
g, węglowodany przyswajalne 81,37 g, cukry  
21,07 g

**zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/**

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

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

kiełbasa żywiecka 45 g

**serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/**

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

662 kcal  
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46  
g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany  
ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne  
80,47 g

**Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 6,7/**

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

435 kcal  
białko ogółem 16,91 g, błonnik pokarmowy 5,99  
g, cukry 10,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,24 g, sól 1,66 g, tłuszcz 8,85 g, węglowodany  
ogółem 71,79 g, węglowodany przyswajalne  
56,57 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 7 g

**połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/**

połudwica miodowa 50 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata masłowa**

sałata masłowa 25,0005 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,  
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 70 g

*Suma posiłków: 2009 kcal, białko ogółem 97,79 g, błonnik pokarmowy 23,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, sól 5,54 g, tłuszcz 45,04 g, węglowodany ogółem 313,42 g, węglowodany przyswajalne 218,41 g, cukry 66,67 g.*

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

### Śniadanie

871 kcal  
białko ogółem 36,3 g, błonnik pokarmowy 4,4 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 17,43 g, sól 2,73  
g, tłuszcz 32,54 g, węglowodany ogółem 108,08  
g, węglowodany przyswajalne 81,43 g, cukry  
21,17 g

zupa mleczna z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa żywiecka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

662 kcal  
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46  
g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany  
ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne  
80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

533 kcal  
białko ogółem 21,07 g, błonnik pokarmowy 4,59  
g, cukry 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
12,22 g, sól 2,58 g, tłuszcz 20,65 g,  
węglowodany ogółem 66,35 g, węglowodany  
przyswajalne 56,63 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,  
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Suma posiłków: 2180 kcal, białko ogółem 103,11 g, błonnik pokarmowy 21,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,87 g, sól 6,54 g, tłuszcz 64,34 g, węglowodany ogółem 308,11 g, węglowodany przyswajalne 218,53 g, cukry 61,82 g.

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

### Śniadanie

650 kcal  
białko ogółem 27,96 g, błonnik pokarmowy 8,8 g,  
cukry 11,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
11,97 g, sól 2,16 g, tłuszcz 24 g, węglowodany  
ogółem 82,9 g, węglowodany przyswajalne  
53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa żywiecka 50 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

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

662 kcal  
białko ogółem 44,84 g, błonnik pokarmowy 7,46  
g, cukry 12,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
4,21 g, sól 1,21 g, tłuszcz 10,69 g, węglowodany  
ogółem 103,44 g, węglowodany przyswajalne  
80,47 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 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 z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

93 kcal  
białko ogółem 2,37 g, błonnik pokarmowy 4,9 g,  
cukry 15,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany  
ogółem 23,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Zielone smothie z szpinaku i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 200 ml, szpinak świeży 50 g, kiwi kg 15 g, jabłka 100 g

## Kolacja

478 kcal  
białko ogółem 21,43 g, błonnik pokarmowy 8,03  
g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,52 g, sól 2,22 g, tłuszcz 16,79 g, węglowodany  
ogółem 62,79 g, węglowodany przyswajalne  
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

31 kcal  
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,  
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01  
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Suma posiłków: 1997 kcal, białko ogółem 97,5 g, błonnik pokarmowy 34,36 g, cukry 65,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,72 g, sól 5,62 g, tłuszcz 52,32 g,  
węglowodany ogółem 303,07 g, węglowodany przyswajalne 189,05 g,