

# Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

## KUCHNIA

### D01 dieta podstawowa

#### Śniadanie

805 kcal

białko ogółem 33,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 2,41 g, tłuszcz 22,98 g, węglowodany ogółem 121,72 g, węglowodany przyswajalne 92,24 g, cukry 19,77 g, błonnik pokarmowy 10,56 g

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

mleko1l.-karton 215 ml, Płatki owsiane 500 g 35 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 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

103 kcal

białko ogółem 0,65 g, błonnik pokarmowy 5,76 g, cukry 16,2 g, tłuszcz 0,25 g, węglowodany ogółem 27,36 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 180 g

#### Obiad

842 kcal

białko ogółem 49,9 g, błonnik pokarmowy 11,98 g, cukry 18,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g, sól 1,38 g, tłuszcz 15,78 g, węglowodany ogółem 126,79 g, węglowodany przyswajalne 98,81 g

zupa cygańska na wyw mięsno - jarzynowym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,7,6,10,9,5,8,11/

marchew 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 10 g, Papryka czerwona kg 15 g, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietanka 36% 6 ml, ślaska 15 g, bulion kostka-wołowa 0,0102 g, jarzynka 200g 0,01 g, papryka mielona sztuki 1 g, szynkowa 20 g

Pieczony sznycel z szynki wieprzowej z cebulką 170 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

#### Kolacja

450 kcal

białko ogółem 19,58 g, błonnik pokarmowy 6,01 g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, sól 2,25 g, tłuszcz 16,42 g, węglowodany ogółem 57,17 g, węglowodany przyswajalne 50,18 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 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja II

## Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

83 kcal

jabłka

białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, jabłka 160 g  
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,  
węglowodany ogółem 22,4 g

*Suma posiłków: 2283 kcal, białko ogółem 104,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,58 g, sól 6,06 g, tłuszcz 55,75 g, węglowodany ogółem 355,44 g, węglowodany przyswajalne 241,23 g, cukry 73,43 g, błonnik pokarmowy 38,15 g,*

# Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

860 kcal

białko ogółem 35,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,93 g, węglowodany ogółem 128,83 g, węglowodany przyswajalne 100,41 g, cukry 21,03 g, błonnik pokarmowy 8,74 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 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

155 kcal

białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan

banan 160 g

### Obiad

796 kcal

białko ogółem 47,29 g, tłuszcz 11,38 g, błonnik pokarmowy 11,74 g, cukry 23,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 1,41 g, węglowodany ogółem 128,3 g, węglowodany przyswajalne 97,41 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

499 kcal

białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 2,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,04 g, sól 2,64 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 65,87 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2393 kcal, białko ogółem 106,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,18 g, sól 6,87 g, tłuszcz 51,65 g, węglowodany ogółem 383 g, węglowodany przyswajalne 292,53 g, cukry 93,11 g, błonnik pokarmowy 31,16 g,

# Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

860 kcal

białko ogółem 35,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,93 g, węglowodany ogółem 128,83 g, węglowodany przyswajalne 100,41 g, cukry 21,03 g, błonnik pokarmowy 8,74 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 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

91 kcal

białko ogółem 0,58 g, błonnik pokarmowy 5,12 g, cukry 14,4 g, tłuszcz 0,22 g, węglowodany ogółem 24,32 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 160 g

### Obiad

796 kcal

białko ogółem 47,29 g, tłuszcz 11,38 g, błonnik pokarmowy 11,74 g, cukry 23,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 1,41 g, węglowodany ogółem 128,3 g, węglowodany przyswajalne 97,41 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Podwieczorek

55 kcal

białko ogółem 3,96 g, cukry 5,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,2 g, sól 0,12 g, tłuszcz 1,8 g, węglowodany ogółem 5,64 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 120 g

### Kolacja

499 kcal

białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 2,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,04 g, sól 2,64 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 65,87 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2363 kcal, białko ogółem 109,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, sól 6,98 g, tłuszcz 53,11 g, węglowodany ogółem 369,76 g, węglowodany przyswajalne 257,65 g, cukry 78,43 g, błonnik pokarmowy 32,6 g

# Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

809 kcal

białko ogółem 33,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, sól 2,73 g, tłuszcz 19,57 g, węglowodany ogółem 125,95 g, węglowodany przyswajalne 97,63 g, cukry 20,54 g, błonnik pokarmowy 7,99 g

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

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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

roszponka

roszponka 15 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

155 kcal

białko ogółem 1,6 g, błonnik pokarmowy 2,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, sól 0 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 37,6 g, węglowodany przyswajalne 34,88 g, cukry 30,72 g

banan

banan 160 g

### Obiad

796 kcal

białko ogółem 47,29 g, tłuszcz 11,38 g, błonnik pokarmowy 11,74 g, cukry 23,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 1,41 g, węglowodany ogółem 128,3 g, węglowodany przyswajalne 97,41 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

476 kcal

białko ogółem 21,61 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,4 g, sól 2,64 g, tłuszcz 14,07 g, węglowodany ogółem 65,85 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 104,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,37 g, sól 6,79 g, tłuszcz 45,74 g, węglowodany ogółem 374,5 g, węglowodany przyswajalne 289,73 g, cukry 88,6 g, błonnik pokarmowy 29,45 g,

## Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

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

#### Śniadanie

860 kcal

białko ogółem 35,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,93 g, węglowodany ogółem 128,83 g, węglowodany przyswajalne 100,41 g, cukry 21,03 g, błonnik pokarmowy 8,74 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 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

116 kcal

białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

#### Obiad

796 kcal

białko ogółem 47,29 g, tłuszcz 11,38 g, błonnik pokarmowy 11,74 g, cukry 23,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 1,41 g, węglowodany ogółem 128,3 g, węglowodany przyswajalne 97,41 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

#### Kolacja

499 kcal

białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 2,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,04 g, sól 2,64 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 65,87 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2354 kcal, białko ogółem 106,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,06 g, sól 6,87 g, tłuszcz 51,53 g, węglowodany ogółem 373,6 g, węglowodany przyswajalne 283,81 g, cukry 85,43 g, błonnik pokarmowy 30,48 g,

## Jadłospis na dzień 2026-05-06 (środa)

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

#### Śniadanie

860 kcal

białko ogółem 35,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, sól 2,8 g, tłuszcz 22,93 g, węglowodany ogółem 128,83 g, węglowodany przyswajalne 100,41 g, cukry 21,03 g, błonnik pokarmowy 8,74 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 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

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

796 kcal

białko ogółem 47,29 g, tłuszcz 11,38 g, błonnik pokarmowy 11,74 g, cukry 23,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 1,41 g, węglowodany ogółem 128,3 g, węglowodany przyswajalne 97,41 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

#### Podwieczorek

57 kcal

białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 3,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 15,2 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 100 g

#### Kolacja

499 kcal

białko ogółem 21,63 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 2,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,04 g, sól 2,64 g, tłuszcz 16,54 g, węglowodany ogółem 65,87 g, węglowodany przyswajalne 59,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2341 kcal, białko ogółem 108,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, sól 8,76 g, tłuszcz 51,52 g, węglowodany ogółem 365,59 g, węglowodany przyswajalne 257,65 g, cukry 81,13 g, błonnik pokarmowy 27,8 g,