

# Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

## KUCHNIA

### D01 dieta podstawowa

#### Śniadanie

606 kcal

białko ogółem 22,59 g, błonnik pokarmowy 5,47 g, cukry 11,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, sól 3,82 g, tłuszcz 23,21 g, węglowodany ogółem 78,29 g, węglowodany przyswajalne 50,7 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

sałata masłowa

sałata masłowa 35,0007 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

758 kcal

białko ogółem 45,51 g, błonnik pokarmowy 13,17 g, cukry 24,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 83,32 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

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

#### Kolacja

539 kcal

białko ogółem 17,38 g, błonnik pokarmowy 5,7 g, cukry 2,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, sól 2,34 g, tłuszcz 26,47 g, węglowodany ogółem 59,98 g, węglowodany przyswajalne 51,96 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 31,99944 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2077 kcal, białko ogółem 88,19 g, błonnik pokarmowy 30,08 g, cukry 54,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 7,52 g, tłuszcz 76,36 g, węglowodany ogółem 290,1 g, węglowodany przyswajalne 185,98 g.

# Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

660 kcal

białko ogółem 24,94 g, błonnik pokarmowy 4,33 g, cukry 10,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 4,21 g, tłuszcz 23,39 g, węglowodany ogółem 87,56 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

sałata masłowa

sałata masłowa 35,0007 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

758 kcal

białko ogółem 45,51 g, błonnik pokarmowy 13,17 g, cukry 24,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 83,32 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

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

593 kcal

białko ogółem 19,73 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, sól 2,73 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany ogółem 69,25 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 31,99944 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2185 kcal, białko ogółem 92,89 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, cukry 53,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,44 g, sól 8,3 g, tłuszcz 76,72 g, węglowodany ogółem 308,64 g, węglowodany przyswajalne 205,28 g

# Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

567 kcal

białko ogółem 24,12 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 79,46 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopočka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-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

758 kcal

białko ogółem 45,51 g, błonnik pokarmowy 13,17 g, cukry 24,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 83,32 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

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% t. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Podwieczorek

59 kcal

białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

### Kolacja

811 kcal

białko ogółem 30,23 g, błonnik pokarmowy 8,26 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,76 g, sól 2 g, tłuszcz 49,39 g, węglowodany ogółem 64,1 g, węglowodany przyswajalne 52,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### 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: 2338 kcal, białko ogółem 107,18 g, błonnik pokarmowy 38,12 g, cukry 61,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 44,14 g, sól 8,05 g, tłuszcz 89,21 g, węglowodany ogółem 296,3 g, węglowodany przyswajalne 202,49 g

## Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

### D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

#### Śniadanie

602 kcal

białko ogółem 24,28 g, błonnik pokarmowy 4,47 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 3,45 g, tłuszcz 17,78 g, węglowodany ogółem 86,12 g, węglowodany przyswajalne 60,31 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 45,0009 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 44,99964 g, mleko 1l.-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

818 kcal

białko ogółem 46,66 g, błonnik pokarmowy 11,37 g, cukry 18,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g, sól 1,68 g, tłuszcz 21,93 g, węglowodany ogółem 117,44 g, węglowodany przyswajalne 87,33 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ćwiartki z kurczaka 20 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

#### Kolacja

578 kcal

białko ogółem 33,95 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 5,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,91 g, sól 3,46 g, tłuszcz 17,42 g, węglowodany ogółem 71,53 g, węglowodany przyswajalne 61,57 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2172 kcal, białko ogółem 107,6 g, błonnik pokarmowy 26,14 g, cukry 49,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,38 g, sól 8,62 g, tłuszcz 64,95 g, węglowodany ogółem 315,32 g, węglowodany przyswajalne 209,21 g

## Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

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

#### Śniadanie

660 kcal

białko ogółem 24,94 g, błonnik pokarmowy 4,33 g, cukry 10,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 4,21 g, tłuszcz 23,39 g, węglowodany ogółem 87,56 g, węglowodany przyswajalne 60,35 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

sałata masłowa

sałata masłowa 35,0007 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 44,99964 g, mleko 1l.-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

731 kcal

białko ogółem 46,48 g, błonnik pokarmowy 9,7 g, cukry 12,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g, sól 1,1 g, tłuszcz 18,03 g, węglowodany ogółem 103,76 g, węglowodany przyswajalne 82,82 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

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

#### Kolacja

593 kcal

białko ogółem 19,73 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, sól 2,73 g, tłuszcz 26,65 g, węglowodany ogółem 69,25 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 31,99944 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2158 kcal, białko ogółem 93,86 g, błonnik pokarmowy 24,33 g, cukry 42,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,26 g, sól 8,07 g, tłuszcz 75,89 g, węglowodany ogółem 300,8 g, węglowodany przyswajalne 204,78 g.

## Jadłospis na dzień 2026-05-09 (sobota)

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

#### Śniadanie

567 kcal

białko ogółem 24,12 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 2,95 g, tłuszcz 17,98 g, węglowodany ogółem 79,46 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anadol 44,99964 g, mleko 1l.-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

758 kcal

białko ogółem 45,51 g, błonnik pokarmowy 13,17 g, cukry 24,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 1,33 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 111,6 g, węglowodany przyswajalne 83,32 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

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 0,1 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 3 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

#### Podwieczorek

59 kcal

białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

#### Kolacja

811 kcal

białko ogółem 30,23 g, błonnik pokarmowy 8,26 g, cukry 2,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,76 g, sól 2 g, tłuszcz 49,39 g, węglowodany ogółem 64,1 g, węglowodany przyswajalne 52,75 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 50 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

#### 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: 2338 kcal, białko ogółem 107,18 g, błonnik pokarmowy 38,12 g, cukry 61,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 44,14 g, sól 8,05 g, tłuszcz 89,21 g, węglowodany ogółem 296,3 g, węglowodany przyswajalne 202,49 g,