

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

885 kcal  
białko ogółem 30,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,28 g, sól 3,19 g, tłuszcz 29,49 g, węglowodany ogółem 126,2 g, węglowodany przyswajalne 82,49 g, cukry 37,63 g, błonnik pokarmowy 7,7 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa żywiecka 50 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor  
pomidor 60 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**

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

**Obiad**

759 kcal  
białko ogółem 52,1 g, tłuszcz 15,42 g, węglowodany ogółem 109,76 g, cukry 28,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, sól 1,53 g, błonnik pokarmowy 13,08 g, węglowodany przyswajalne 67,26 g

Zupa krem z pomidorów 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,1,9,3,7,10,5,8,11,12/  
pomidory w puszcze 60 g, passata pomidorowa 70 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, bulion kostka 0,01 g, marchew 30 g, seler 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, czosnek świeży 1,9998 g, cebula 10 g, śmietana 12% tł. 12 g, ćwiartki z kurczaka 20 g, pomidor 100 g

Siekane kotlety z piersi kurczaka (steaki czeskie) 170 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,5,6,13/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, ser żółty 15 g, majonez 620g 4,998 g, mąka pszenna 3 g, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 10 g, cebula 10 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/  
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

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

**Kolacja**

548 kcal  
białko ogółem 32,12 g, błonnik pokarmowy 7,26 g, cukry 5,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, sól 3,32 g, tłuszcz 20,38 g, węglowodany ogółem 64,5 g, węglowodany przyswajalne 51,32 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 70 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

serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g

ogórek św.  
ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 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

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

900 kcal  
białko ogółem 31,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, sól 3,35 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 130,1 g, węglowodany przyswajalne 87,16 g, cukry 37,24 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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 45 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 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

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

### Obiad

733 kcal  
białko ogółem 44,46 g, błonnik pokarmowy 7,45 g, cukry 16,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, sól 0,49 g, tłuszcz 6,99 g, węglowodany ogółem 130 g, węglowodany przyswajalne 96,64 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

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na

parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

### Kolacja

564 kcal  
białko ogółem 33,03 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, sól 3,6 g, tłuszcz 19,84 g, węglowodany ogółem 63,19 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

### 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: 2429 kcal, białko ogółem 112,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, sól 7,61 g, tłuszcz 55,9 g, węglowodany ogółem 376,03 g, węglowodany przyswajalne 271,39 g, cukry 102,77 g, błonnik pokarmowy 23,13 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Śniadanie

657 kcal  
białko ogółem 27,32 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 12,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, sól 2,84 g, tłuszcz 24,65 g, węglowodany ogółem 83,85 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g  
kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa żywiecka 45 g  
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g  
pomidor  
pomidor 60 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

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

## Obiad

751 kcal  
białko ogółem 44,91 g, błonnik pokarmowy 12,37 g, cukry 20,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g, sól 0,45 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 137,85 g, węglowodany przyswajalne 100,49 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  
Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g  
Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/  
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g  
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

123 kcal  
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 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, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

## Kolacja

543 kcal  
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 5,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 3,26 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 69,76 g, węglowodany przyswajalne 54,05 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 45 g  
serek wiejski /Alergeny: 7/  
serek wiejski 150 g  
ogórek św.  
ogórek św. 70 g  
Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 g

## 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: 2306 kcal, białko ogółem 116,97 g, błonnik pokarmowy 39,48 g, cukry 84,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g, sól 7,17 g, tłuszcz 56,96 g, węglowodany ogółem 351,35 g, węglowodany przyswajalne 241,76 g,

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

863 kcal  
białko ogółem 31,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, sól 3,35 g, tłuszcz 24,49 g, węglowodany ogółem 130,06 g, węglowodany przyswajalne 87,12 g, cukry 37,21 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa żywiecka 45 g

**miód porcyjny-20g**

miód porcyjny-20g 20 g

**pomidor**

pomidor 60 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

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

## Obiad

752 kcal  
białko ogółem 44,08 g, błonnik pokarmowy 9,65 g, cukry 21,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g, sól 0,62 g, tłuszcz 6,52 g, węglowodany ogółem 138,08 g, węglowodany przyswajalne 103,13 g

**banan**

banan 150 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

**Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

527 kcal  
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, sól 3,6 g, tłuszcz 15,71 g, węglowodany ogółem 63,15 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

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

szynka rodzinna gotowana 45 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

**herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## 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: 2374 kcal, białko ogółem 112,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,43 g, sól 7,74 g, tłuszcz 47,17 g, węglowodany ogółem 384,03 g, węglowodany przyswajalne 277,8 g, cukry 107,7 g, błonnik pokarmowy 25,33 g,

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

### Śniadanie

900 kcal  
białko ogółem 31,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, sól 3,35 g, tłuszcz 28,62 g, węglowodany ogółem 130,1 g, węglowodany przyswajalne 87,16 g, cukry 37,24 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

**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 45 g

**miód porcyjny-20g**

miód porcyjny-20g 20 g

**pomidor**

pomidor 60 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

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

## Obiad

733 kcal  
białko ogółem 44,46 g, błonnik pokarmowy 7,45 g, cukry 16,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, sól 0,49 g, tłuszcz 6,99 g, węglowodany ogółem 130 g, węglowodany przyswajalne 96,64 g

**banan**

banan 150 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

**Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

**Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

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

**Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/**

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

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

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

564 kcal  
białko ogółem 33,03 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, sól 3,6 g, tłuszcz 19,84 g, węglowodany ogółem 63,19 g, węglowodany przyswajalne 54,89 g

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

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 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

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

**herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## 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: 2429 kcal, białko ogółem 112,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, sól 7,61 g, tłuszcz 55,9 g, węglowodany ogółem 376,03 g, węglowodany przyswajalne 271,39 g, cukry 102,77 g, błonnik pokarmowy 23,13 g,

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

### Śniadanie

657 kcal  
białko ogółem 27,32 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 12,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, sól 2,84 g, tłuszcz 24,65 g, węglowodany ogółem 83,85 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 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 60 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

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

## Obiad

707 kcal  
białko ogółem 37,36 g, błonnik pokarmowy 12,39 g, cukry 19,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, sól 0,74 g, tłuszcz 5,08 g, węglowodany ogółem 137,81 g, węglowodany przyswajalne 100,51 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

Filet z miruny gotowany w sosie pietruszkowym 220 g gotowanie na

parze /Alergeny: 4,1,7,3,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, mąka pszenna 1 g, woda wodociągowa 100 ml, jarzynka 200g 0,01 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

87 kcal  
białko ogółem 16,8 g, sól 0,21 g, tłuszcz 4,9 g, węglowodany ogółem 4,9 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

## Kolacja

543 kcal  
białko ogółem 34,97 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 5,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 3,26 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 69,76 g, węglowodany przyswajalne 54,05 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 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

## 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: 2226 kcal, białko ogółem 120,26 g, błonnik pokarmowy 36,94 g, cukry 82,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, sól 7,22 g, tłuszcz 51,83 g, węglowodany ogółem 349,06 g, węglowodany przyswajalne 240,31 g.