

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

719 kcal  
białko ogółem 29,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,57 g, sól 2,88 g, tłuszcz 27,07 g, węglowodany ogółem 91,53 g, węglowodany przyswajalne 63,94 g, cukry 24,52 g, błonnik pokarmowy 5,73 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml  
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  
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 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

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

1091 kcal  
białko ogółem 66,78 g, błonnik pokarmowy 15,28 g, cukry 19,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, sól 0,94 g, tłuszcz 33,88 g, węglowodany ogółem 141,62 g, węglowodany przyswajalne 97,84 g

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,8,11/  
soczewica czerwona 30 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew 60 g, seler 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kurkuma 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 1,0002 g, kielbasa piwna 20 g, ćwiartki z kurczaka 25 g  
Kurczak po tokańsku 210 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,8,10,11,12,6,9,7,13/  
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, czosnek świeży 1,9998 g, oregano 1 g, bulion kostka 1 g, śmietana 12% tł. 20 g, pomidory suszone 10 g, szpinak świeży 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 10 g, ser parmeigiano reggiano 20 g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g  
Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/  
roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g  
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

524 kcal  
białko ogółem 23,8 g, błonnik pokarmowy 5,74 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 1,91 g, tłuszcz 22,9 g, węglowodany ogółem 56,04 g, węglowodany przyswajalne 48,1 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  
baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
baleron płocki 45 g  
mozzarella /Alergeny: 7/  
mozzarella 40,0005 g  
rzodkiewka  
rzodkiewka 30,00005 g  
Sałata MIX Fantazja  
Sałata MIX Fantazja 25,0005 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2523 kcal, białko ogółem 125,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,46 g, sól 7,64 g, tłuszcz 84,88 g, węglowodany ogółem 331,58 g, węglowodany przyswajalne 209,88 g, cukry 80,4 g, błonnik pokarmowy 29,75 g,

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

758 kcal  
białko ogółem 31,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, sól 3,17 g, tłuszcz 27,18 g, węglowodany ogółem 97,89 g, węglowodany przyswajalne 70,73 g, cukry 24,19 g, błonnik pokarmowy 4,59 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml  
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/  
szynkowa 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

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

664 kcal  
białko ogółem 39,79 g, błonnik pokarmowy 7,1 g, cukry 11,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 1,12 g, tłuszcz 8,08 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/  
marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g  
Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/  
Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

558 kcal  
białko ogółem 25,45 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 61,83 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  
baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
baleron płocki 45 g  
mozzarella /Alergeny: 7/  
mozzarella 40,0005 g  
Sałata MIX Fantazja  
Sałata MIX Fantazja 25,0005 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2169 kcal, białko ogółem 101,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, sól 8,4 g, tłuszcz 59,24 g, węglowodany ogółem 315,87 g, węglowodany przyswajalne 218,77 g, cukry 71,84 g, błonnik pokarmowy 18,54 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

566 kcal  
białko ogółem 23,79 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 11,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,46 g, tłuszcz 18,27 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 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

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

711 kcal  
białko ogółem 38,98 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 18,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95 g, sól 1,11 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany ogółem 116,64 g, węglowodany przyswajalne 89,52 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Podwieczorek

80 kcal  
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

## Kolacja

491 kcal  
białko ogółem 25,52 g, błonnik pokarmowy 7,37 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, sól 1,74 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 55,96 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2037 kcal, białko ogółem 95,42 g, błonnik pokarmowy 33,55 g, cukry 75,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, sól 7,3 g, tłuszcz 51,58 g, węglowodany ogółem 309,94 g, węglowodany przyswajalne 192,08 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

708 kcal  
białko ogółem 31,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,53 g, tłuszcz 20,15 g, węglowodany ogółem 100,9 g, węglowodany przyswajalne 76,89 g, cukry 22,01 g, błonnik pokarmowy 5,78 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 45 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

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

687 kcal  
białko ogółem 38,97 g, błonnik pokarmowy 10,03 g, cukry 23,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, sól 2,09 g, tłuszcz 7,83 g, węglowodany ogółem 123,54 g, węglowodany przyswajalne 89,52 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

513 kcal  
białko ogółem 19,6 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 3,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,97 g, sól 2,25 g, tłuszcz 20,42 g, węglowodany ogółem 62,51 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 45 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2097 kcal, białko ogółem 94,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,48 g, sól 8,78 g, tłuszcz 49,43 g, węglowodany ogółem 329,34 g, węglowodany przyswajalne 221,3 g, cukry 83,7 g, błonnik pokarmowy 22,66 g,

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

### Śniadanie

758 kcal  
białko ogółem 31,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, sól 3,17 g, tłuszcz 27,18 g, węglowodany ogółem 97,89 g, węglowodany przyswajalne 70,73 g, cukry 24,19 g, błonnik pokarmowy 4,59 g

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

płatki ryżowe kg 0,02 kg, mleko1l.-karton 250 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 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

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

664 kcal  
białko ogółem 39,79 g, błonnik pokarmowy 7,1 g, cukry 11,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 1,12 g, tłuszcz 8,08 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 93,15 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

558 kcal  
białko ogółem 25,45 g, błonnik pokarmowy 3,85 g, cukry 1,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,95 g, węglowodany ogółem 61,83 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

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2169 kcal, białko ogółem 101,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, sól 8,4 g, tłuszcz 59,24 g, węglowodany ogółem 315,87 g, węglowodany przyswajalne 218,77 g, cukry 71,84 g, błonnik pokarmowy 18,54 g.

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

### Śniadanie

566 kcal  
białko ogółem 23,79 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 11,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, sól 2,46 g, tłuszcz 18,27 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 50,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 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

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

711 kcal  
białko ogółem 38,98 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 18,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,95 g, sól 1,11 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany ogółem 116,64 g, węglowodany przyswajalne 89,52 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 60 g, seler 40 g, cukinia 40 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, bulion kostka 0,01 g, ćwiartki z kurczaka 15 g, Jogurt naturalny 8 g

Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11,6/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, bulion kostka 0,01 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Podwieczorek

80 kcal  
białko ogółem 2,4 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,7 g, węglowodany ogółem 14,93 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7,1/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml, otręby 10 g

## Kolacja

491 kcal  
białko ogółem 25,52 g, błonnik pokarmowy 7,37 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, sól 1,74 g, tłuszcz 19,04 g, węglowodany ogółem 55,96 g, węglowodany przyswajalne 46,6 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki 45 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2037 kcal, białko ogółem 95,42 g, błonnik pokarmowy 33,55 g, cukry 75,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, sól 7,3 g, tłuszcz 51,58 g, węglowodany ogółem 309,94 g, węglowodany przyswajalne 192,08 g.