

# Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

## KUCHNIA

### D02 dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

876 kcal

białko ogółem 28,62 g, błonnik pokarmowy 7,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, sól 2,05 g, tłuszcz 32,14 g, węglowodany ogółem 117,53 g, węglowodany przyswajalne 87,63 g, cukry 20,87 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 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

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

938 kcal

białko ogółem 48,45 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, sól 4,57 g, tłuszcz 21,15 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, węglowodany ogółem 146,98 g, cukry 9,31 g

Zupa barszcz czerwony z ziemiakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

#### Kolacja

529 kcal

białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 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: 2550 kcal, białko ogółem 94,24 g, błonnik pokarmowy 28,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,62 g, sól 8,33 g, tłuszcz 78,7 g, węglowodany ogółem 389,86 g, węglowodany przyswajalne 282,54 g, cukry 72,36 g.

# Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

640 kcal białko ogółem 19,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 1,87 g, tłuszcz 14,34 g, węglowodany ogółem 108,71 g, węglowodany przyswajalne 75,06 g, cukry 20,57 g, błonnik pokarmowy 5,69 g	<b>zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/</b> mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g <b>chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/</b> chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g <b>masło 200 g /Alergeny: 7/</b> masło 200 g 10 g <b>Jogurt naturalny /Alergeny: 7/</b> Jogurt naturalny 100 g <b>dżem porcyjny</b> dżem porcyjny 25 g <b>rukola sałata</b> rukola sałata 25,0005 g <b>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/</b> 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	<b>banan</b> banan 120 g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

### Obiad

949 kcal białko ogółem 46,41 g, błonnik pokarmowy 12,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, sól 4,72 g, tłuszcz 20,97 g, węglowodany przyswajalne 112,55 g, węglowodany ogółem 152,45 g, cukry 13,81 g	<b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/</b> buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g <b>Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/</b> filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g <b>Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne</b> koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g <b>Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/</b> marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g <b>Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml</b> wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Kolacja

568 kcal białko ogółem 18,16 g, błonnik pokarmowy 10,99 g, cukry 31,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, sól 1,78 g, tłuszcz 14,29 g, węglowodany ogółem 98,39 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g	<b>chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/</b> chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g <b>masło 200 g /Alergeny: 7/</b> masło 200 g 10 g <b>miód porcyjny-20g</b> miód porcyjny-20g 20 g <b>serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/</b> serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g <b>Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/</b> marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g <b>rukola sałata</b> rukola sałata 25,0005 g <b>Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/</b> 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	<b>chrupki /Alergeny: 1/</b> chrupki 25 g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

**Suma posiłków: 2364 kcal, białko ogółem 87,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,79 g, sól 8,38 g, tłuszcz 57,46 g, węglowodany ogółem 405,58 g, węglowodany przyswajalne 271,28 g, cukry 88,44 g, błonnik pokarmowy 33,41 g.**

# Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

623 kcal

białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 10,87 g, cukry 10,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 1,31 g, tłuszcz 23,53 g, węglowodany ogółem 85,79 g, węglowodany przyswajalne 51,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 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

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

934 kcal

białko ogółem 46,81 g, błonnik pokarmowy 13,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,96 g, sól 5,3 g, tłuszcz 21,37 g, węglowodany przyswajalne 112,85 g, węglowodany ogółem 148,2 g, cukry 10,92 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny:

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

kapusta kiszona 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, ziola prowansalskie 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

97 kcal

białko ogółem 7,9 g, błonnik pokarmowy 3,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,08 g, sól 0,21 g, tłuszcz 3,47 g, węglowodany ogółem 10,39 g, węglowodany przyswajalne 6,96 g, cukry 1,25 g

sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem 145 g /Alergeny: 3,1,10,11,7/

Brokuł mrożony kg 100 g, jaja kurze 25 g, kukurydza konserwowa 10 g, pomidor 25 g, szczypiór-pęczek 9,9999 g, Jogurt naturalny 20 g, przyprawa tzatziki 0,01 szt.

### Kolacja

517 kcal

białko ogółem 24,95 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 1,52 g, tłuszcz 24,01 g, węglowodany ogółem 52,47 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

Suma posiłków: 2373 kcal, białko ogółem 101,8 g, błonnik pokarmowy 40,28 g, cukry 64,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,13 g, sól 8,51 g, tłuszcz 72,74 g, węglowodany ogółem 342,54 g, węglowodany przyswajalne 241,63 g.

# Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

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

### Śniadanie

876 kcal

białko ogółem 28,62 g, błonnik pokarmowy 7,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, sól 2,05 g, tłuszcz 32,14 g, węglowodany ogółem 117,53 g, węglowodany przyswajalne 87,63 g, cukry 20,87 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 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

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

938 kcal

białko ogółem 48,45 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, sól 4,57 g, tłuszcz 21,15 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, węglowodany ogółem 146,98 g, cukry 9,31 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

### Kolacja

529 kcal

białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 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: 2550 kcal, białko ogółem 94,24 g, błonnik pokarmowy 28,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,62 g, sól 8,33 g, tłuszcz 78,7 g, węglowodany ogółem 389,86 g, węglowodany przyswajalne 282,54 g, cukry 72,36 g,

## Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

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

#### Śniadanie

623 kcal

białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 10,87 g, cukry 10,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 1,31 g, tłuszcz 23,53 g, węglowodany ogółem 85,79 g, węglowodany przyswajalne 51,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

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

922 kcal

białko ogółem 48,36 g, błonnik pokarmowy 11,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, sól 4,57 g, tłuszcz 21,11 g, węglowodany przyswajalne 112,12 g, węglowodany ogółem 143 g, cukry 6,32 g

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

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

#### Podwieczorek

46 kcal

białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

#### Kolacja

475 kcal

białko ogółem 14,83 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 1,51 g, tłuszcz 23,21 g, węglowodany ogółem 53,83 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 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

Suma posiłków: 2268 kcal, białko ogółem 86,03 g, błonnik pokarmowy 36,27 g, cukry 67,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,05 g, sól 7,56 g, tłuszcz 68,61 g, węglowodany ogółem 337,41 g, węglowodany przyswajalne 233,94 g

# Jadłospis na dzień 2026-05-15 (piątek)

## D01 dieta podstawowa

### Śniadanie

845 kcal

białko ogółem 26,9 g, błonnik pokarmowy 9,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, sól 1,81 g, tłuszcz 31,16 g, węglowodany ogółem 115,91 g, węglowodany przyswajalne 82,96 g, cukry 22,16 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

**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

**Jogurt naturalny /Alergeny: 7/**

Jogurt naturalny 100 g

**hummus z pomidorami /Alergeny: 11/**

hummus z pomidorami 35,00025 g

**Papryka czerwona kg**

Papryka czerwona kg 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

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

901 kcal

białko ogółem 46,95 g, tłuszcz 20,05 g, błonnik pokarmowy 13,86 g, cukry 13,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 2,93 g, węglowodany ogółem 142,54 g, węglowodany przyswajalne 104,87 g

**Zupa barszcz ukraiński 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,11/**

woda wodociągowa 500 ml, biodrówka 20 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, czosnek mielony 1 g, buraki 120 g, ziemniaki 100 g, fasolka szparagowa mrożona kg 25 g, kapusta pekińska 25 g, Fasola czerwona puszka 0 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/**

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

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

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

**Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny:**

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

kapusta kiszona 100 g, marchew 50 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, olej rzepakowy 2 ml, ziola prowansalskie 1 g

**komot wiśniowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/**

wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

### Kolacja

509 kcal

białko ogółem 11,82 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 22,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, sól 1,45 g, tłuszcz 17,4 g, węglowodany ogółem 77,7 g, węglowodany przyswajalne 50,22 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

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

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

**miód porcyjny-20g**

miód porcyjny-20g 25 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 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: 2462 kcal, białko ogółem 89,1 g, błonnik pokarmowy 32,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, sól 6,2 g, tłuszcz 76,47 g, węglowodany ogółem 382,18 g, węglowodany przyswajalne 264,21 g, cukry 80,84 g,*