

# JADŁOSPIS NA 2026-05-17 (niedziela)

## D01 dieta podstawowa

### Śniadanie

561 kcal  
białko ogółem 20,24 g, błonnik pokarmowy 5,95 g, cukry 11,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, sól 1,42 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 77,73 g, węglowodany przyswajalne 50,32 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal  
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

### Obiad

879 kcal  
białko ogółem 50,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, tłuszcz 18,54 g, węglowodany przyswajalne 102,25 g, błonnik pokarmowy 13,86 g, cukry 24,66 g, sól 0,84 g, węglowodany ogółem 132,67 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja

590 kcal  
białko ogółem 23,03 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, sól 1,91 g, tłuszcz 25,2 g, węglowodany ogółem 69,18 g, węglowodany przyswajalne 48,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 70 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

127 kcal  
białko ogółem 3,12 g, błonnik pokarmowy 2,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, sól 0,01 g, tłuszcz 10,5 g, węglowodany ogółem 24,96 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 35 g

Suma posiłków: 2270 kcal, białko ogółem 99,11 g, błonnik pokarmowy 32,09 g, cukry 58,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,78 g, sól 4,2 g, tłuszcz 74,2 g, węglowodany ogółem 331,66 g, węglowodany przyswajalne 223,23 g

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

597 kcal  
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal  
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

## Obiad

743 kcal  
białko ogółem 47,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, tłuszcz 12,18 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 24,63 g, sól 0,67 g, węglowodany ogółem 115,88 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

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

## Kolacja

629 kcal  
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 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: 2173 kcal, białko ogółem 98,09 g, błonnik pokarmowy 27,44 g, cukry 57,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,11 g, sól 4,61 g, tłuszcz 64,98 g, węglowodany ogółem 320,31 g, węglowodany przyswajalne 221,06 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

522 kcal  
białko ogółem 21,85 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 75,84 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal  
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

## Obiad

743 kcal  
białko ogółem 47,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, tłuszcz 12,18 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 24,63 g, sól 0,67 g, węglowodany ogółem 115,88 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

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

## Podwieczorek

74 kcal  
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

## Kolacja

483 kcal  
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 1994 kcal, białko ogółem 108,54 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, cukry 78,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,37 g, sól 5,35 g, tłuszcz 48,52 g, węglowodany ogółem 307,47 g, węglowodany przyswajalne 215,89 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

560 kcal  
białko ogółem 21,53 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, sól 1,71 g, tłuszcz 15,38 g, węglowodany ogółem 83,9 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

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

## Obiad

743 kcal  
białko ogółem 47,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, tłuszcz 12,18 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 24,63 g, sól 0,67 g, węglowodany ogółem 115,88 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

524 kcal  
białko ogółem 33,74 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,31 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,4 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

kiełbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kiełbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 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: 1977 kcal, białko ogółem 107,29 g, błonnik pokarmowy 26,51 g, cukry 45,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,25 g, sól 6,29 g, tłuszcz 54,8 g, węglowodany ogółem 295,55 g, węglowodany przyswajalne 207,33 g.

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

### Śniadanie

597 kcal  
białko ogółem 21,57 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, sól 1,71 g, tłuszcz 19,51 g, węglowodany ogółem 83,94 g, węglowodany przyswajalne 57,11 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 45 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal  
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

## Obiad

743 kcal  
białko ogółem 47,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, tłuszcz 12,18 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 24,63 g, sól 0,67 g, węglowodany ogółem 115,88 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

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

## Kolacja

629 kcal  
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, sól 2,2 g, tłuszcz 25,31 g, węglowodany ogółem 75,54 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

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 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: 2173 kcal, białko ogółem 98,09 g, błonnik pokarmowy 27,44 g, cukry 57,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,11 g, sól 4,61 g, tłuszcz 64,98 g, węglowodany ogółem 320,31 g, węglowodany przyswajalne 221,06 g,

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

### Śniadanie

522 kcal  
białko ogółem 21,85 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,6 g, węglowodany ogółem 75,84 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 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

113 kcal  
białko ogółem 2,16 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 20,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,48 g, węglowodany ogółem 27,12 g, węglowodany przyswajalne 22,56 g

pomarańcze

pomarańcze 240 g

## Obiad

743 kcal  
białko ogółem 47,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, tłuszcz 12,18 g, węglowodany przyswajalne 86,5 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 24,63 g, sól 0,67 g, węglowodany ogółem 115,88 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 0,1 g

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

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

## Podwieczorek

74 kcal  
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

## Kolacja

483 kcal  
białko ogółem 33,44 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,8 g, tłuszcz 19,22 g, węglowodany ogółem 57,19 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa tatrzańska /Alergeny: 1,3,6,10/

kielbasa tatrzańska 45 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 1994 kcal, białko ogółem 108,54 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, cukry 78,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,37 g, sól 5,35 g, tłuszcz 48,52 g, węglowodany ogółem 307,47 g, węglowodany przyswajalne 215,89 g.

## Dieta Stołówka

### Obiad

879 kcal  
białko ogółem 50,56 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 4,2 g, tłuszcz 18,54 g, węglowodany  
przyswajalne 102,25 g, błonnik pokarmowy 13,86  
g, cukry 24,66 g, sól 0,84 g, węglowodany  
ogółem 132,67 g

**Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/**

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g  
0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

**Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny:**

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja  
kurze 10 g, olej rzepakowy 5 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

*Suma posiłków: 879 kcal, białko ogółem 50,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, tłuszcz 18,54 g, węglowodany przyswajalne 102,25 g, błonnik pokarmowy 13,86 g, cukry 24,66 g, sól 0,84 g, węglowodany ogółem 132,67 g,*